होम डैकोर

सितंबर (प्रथम), 2021 | ₹ 50

गृहशोभा

Shubh Laabh
Aapkey Ghar Mein

लक्ष्मी माँ मेरे घर कब आओगी ?

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Lakshmi Maa mere ghar kab aaogi?
Shubh Laabh
Aapkey Ghar Mein
STARTS
13TH SEPT
9:30 PM
MON-FRI
SONY
SAB

only books magazine

होम डैकोर

गृहशोभा

सितंबर (प्रथम), 2021 | ₹ 50

इंटीरियर के नए ट्रैंड्स

हैप्पी लाइफ के लिए बनें स्मार्ट

मेकअप की 5 गलतियां

शाम के शानदार स्वाद

जब कोई आप को इस्तेमाल करे

ZEE LABORATORIES

करोड़ो लोगो का आज़माया

MYFAIR
Cream
MYFAIR
Cream

झुरियां
काले घेरे
छाईया

only books magazine

MYFAIR
रूप संवारे, त्वचा निखारे

- क्रीम
- साबुन
- फेस वाश
- सन स्क्रीन

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

Online Shopping:
www.myfair.in

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

Multivitamin, Multiminerals & Antioxidant Soft Gelatin Capsules
MultipreX
Advanced Formula for Strong Immunity
ZEE
ZEE DRUGS

MultipreX™

कैप्सूल, सिरप,
ओरल ड्राप्स, पाउडर

Multivitamin, Multiminerals
& Antioxidants

Advanced Formula For
Strong Immunity

रोजाना सेवन करे
9896134500
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध

प्रतिरक्षा में सुधार, विटामिन और मिनरल की कमी को पूरा कर रोगों से बचाए

गृहशोभा

इस अंक में

संपादक व प्रकाशकः **परेश नाथ**
सितंबर (प्रथम), 2021 | अंक : 689

होम डैकोर

24
रंगरोगन से पहले ये बातें रखें याद

only books magazine

60
फैशन

42
हैप्पी लाइफ के लिए बनिए स्मार्ट वूमन

28
5 मेकअप मिस्टेक्स कभी न करें

36

पकवान

राइस पीनट्स फ्राइड इडली 36
राजमा कबाब
मखाना मूंगफली कचौरी 37
सैमोलीना वैजी ट्विस्ट 38
चना भभरा
उरद दाल वटाटा वड़ा 39
कोकोनट फ्रिटर्स
मूंगफली वड़ा 40

गृहशोभा

इस अंक में

स्तंभ

फूल भी कांटे भी 08
विहंगम 10
समाचार दर्शन 12
स्वास्थ्य सुलझन 32
व्यक्तिगत समस्याएं 34
सौंदर्य समस्याएं 66

शीर्ष लेख

और बाइज्जत बरी... 14

फिल्मों से

विशेष

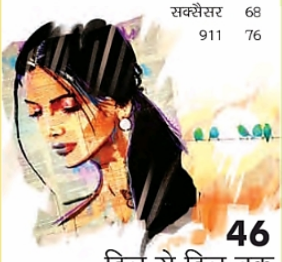
7 होम इंटीरियर ट्रेंड्स 22

विशिष्ट व्यक्तित्व

शीतल निकम 54

कथा साहित्य

यह जीवन है 56
सक्सैसर 68
911 76



46
दिल से दिल तक

विविध

जब कोई आप को इस्तेमाल करे 52
उपवास पाखंडियों का बिछाया जाल 74

only books magazine

विज्ञापनदाता के सैंपल डाक विभाग के नियमों के कारण डाक की प्रतियों में नहीं हैं.

1. रचनाओं व स्तंभों के लिए ईमेल: article.hindi@delhipress.in
2. निमंत्रणों व प्रैस सूचनाओं के लिए ईमेल: invites.pressrelease@delhipress.biz
3. संपादक को पत्रों के लिए ईमेल: editor@delhipress.biz
4. ग्राहक विभाग के लिए ईमेल: subscription@delhipress.in

संस्थापक
विश्वनाथ
1917-2002

ISSN 0971-152X

मुख्य संपादकीय व विज्ञापन कार्यालय: दिल्ली प्रैस भवन, ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. मुख्य बिक्री कार्यालय: ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. अन्य कार्यालय: 31, पहली मंजिल, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड, अहमदाबाद-380009. फोन: 26577845. ● दिल्ली प्रैस नं. 11, फर्स्ट क्रौस, लालाप्पा गार्डन, शिवाजी नगर, बंगलौर-560051. फोन: 080-42013076. ● ए-4, श्रीराम इंडस्ट्रियल एस्टेट, जीडी अंबेकर मार्ग, वडाला. फोन: 022-24122661 ● बी-3 वडाला उद्योग भवन 8, नायगांव क्रास रोड, वडाला, मुंबई-400031. फोन: 022-65766303. ● 16-ए, अमृत बैनर्जी लेन, पहली मंजिल, कालीघाट नजदीक वसुश्री सिनेमा, कोलकाता, पश्चिम बंगाल-700026. फोन: 033-40675040. ● 14, पहली मंजिल, सौसंस कांप्लैक्स, 150/82, मांटीअथ रोड, चेन्नई-600008. फोन: 28554448. ● 122, पहली मंजिल, चिनाय ट्रेड सेंटर लेन, 116 पार्क लेन, सिकंदराबाद-500003. फोन: 27841596. ● फ्लैट नं. बी-जी/3, 4 सप्रू मार्ग, लखनऊ-226001. फोन: 2618856. ● शौप नं. 12, ग्राउंड फ्लोर, आशियाना टावर्स, एग्जीबिशन रोड, पटना-800001 फोन: 0612-2323840. ● गीतांजली टावर, शौप नं. 114, प्रथम मंजिल, अजमेर रोड, जयपुर, राजस्थान-302006. फोन: 09529020226. ● जी-7, पाथेनियर टावर्स, 1, मेरीन ड्राइव, कोच्चि-682031. फोन: 2371537. ● बी-31, वर्द्धमान ग्रीन पार्क कालोनी, 80 फुट रोड, अशोक गार्डन थाना के पीछे, भोपाल-682023, फोन: 0755 2759853, 3254124. ● डीएलएफ-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003. © दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड की आज्ञा बिना कोई रचना किसी प्रकार उद्धृत नहीं की जानी चाहिए.

अंतर्राष्ट्रीय सब्सक्रिप्शन मूल्य एअरमेल चार्जेज	एक्सप्रेस डिलीवरी सार्क देशों के लिए	एक्सप्रेस डिलीवरी यूरोप व साउथ अमेरिका	एक्सप्रेस डिलीवरी अन्य देशों के लिए
1 वर्ष - 100 (US$)	245 (US$)	425 (US$)	200 (US$)
2 वर्ष - 195 (US$)	485 (US$)	845 (US$)	560 (US$)
3 वर्ष - 295 (US$)	730 (US$)	1,270 (US$)	840 (US$)

मूल्य: यह प्रति ₹50
1 वर्ष: ₹1,000
2 वर्ष: ₹1,900

COPYRIGHT NOTICE
© Delhi Press Patra Prakashan Private Limited, New Delhi-110055. INDIA. No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without written permission. **THIS COPY IS SOLD ON THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR ALL DISPUTES CONCERNING PUBLISHED MATTER, SALE AND SUBSCRIPTION WILL BE COURTS/FORUMES/TRIBUNALS AT DELHI.**

Printed, Published and Edited by Paresh Nath on behalf of /Delhi Press Patra Prakashan Private Limited at **E-8**, Jhandewala Estate, Near Rani Jhansi Road, New Delhi-110055. Printed by PSPC Press Private Limited. 50 DLF Industrial Area Phase-1, Faridabad, Hariyana-121003.

सब्सक्रिप्शन और सर्कुलेशन के लिए संपर्क करें:
फोन नंबर: 91-11-41398888. एक्सटेंशन नंबर: 119, 221, 264. टोल फ्री नंबर: 18001038880
(सोमवार से शनिवार सुबह 10 बजे से शाम 6 बजे तक) मोबाइल/एसएमएस/व्हाट्सऐप नंबर: 08588843408.
Email ID: subscription@delhipress.in

गृहशोभा में प्रकाशित कथा साहित्य में नाम, स्थान, घटनाएं व संस्थाएं काल्पनिक हैं और वास्तविक व्यक्तियों, संस्थाओं से उन की किसी भी प्रकार की समानता संयोगमात्र है. दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक परेश नाथ द्वारा ई-8, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055 से प्रकाशित एवं पी.एस.पी.सी. प्रैस प्राइवेट लिमिटेड डी.एल.एफ.-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003 से मुद्रित. वार्षिक मूल्य: केवल ड्राफ्ट/मनीआर्डर/क्रेडिट कार्ड द्वारा ही 'दिल्ली प्रकाशन वितरण प्राइवेट लिमिटेड' के नाम से ई-8, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-55 को ही भेजें. चैक व वी.पी.पी. स्वीकार नहीं किए जाते. भुगतान नकद नहीं.

BORGES®
MASTERS SINCE
-1896-

ऑलिव ऑयल में इंडियन खाना? जी हाँ

बोर्जेस एक्स्ट्रा लाइट बना है खास आपके रोजाना की इंडियन कुकिंग के लिए जिसमें है:

- ऑलिव ऑयल के हैल्थ वेनिफिट्स
- लाइट फ्लेवर और टेस्ट, जिससे आपके खाने का फ्लेवर रहे वरकरार
- हाई स्मोकिंग पॉइंट (डीप फ्राई करने के लिए भी उपयुक्त)

BORGES
MASTERS SINCE -1896-
Olive Oil
—Extra Light—
Maintains the original flavour of your dishes
IDEAL FOR FRYING, ROASTING, SAUTEING AND ALL INDIAN DISHES
NET CONTENTS 2L (1.832kg)

For enquiries or orders,
Call or Whatsapp on 9958946719

SCAN TO BUY on
amazon.in

फूल भी कांटे भी

■ गृहशोभा का जुलाई (द्वितीय), 2021 'औनलाइन शौपिंग विशेष' संग्रहणीय रहा. ऐसे समय में जब लोग औनलाइन शौपिंग से प्रोडक्ट्स मंगवाने को मजबूर थे, तब लोगों को दिक्कत के साथसाथ धोखा भी उठाना पड़ा.

इसी अंक में प्रकाशित लेख 'औनलाइन शौपिंग: 6 मिस्टेक्स पड़ेंगी भारी' पढ़ कर आंखें खुल गईं. वाकई यह एक ऐसा बाजार है जहां थोड़ी सी भी गलती भारी पड़ जाती है. हमें तो बाजारों की दुकानों से सामान खरीदना अच्छा लगता है, जहां खुली आंखों और तसल्ली से सामान खरीदने का मौका मिलता है. मगर औनलाइन शौपिंग में मोबाइल या लैपटौप पर देख कर सामान खरीदना उतना विश्वसनीय नहीं लगता. लेख 'जब खरीदें औनलाइन ब्यूटी प्रोडक्ट्स' भी जानकारीपरक लगा.

विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'हम से ज्यादा उम्मीद न रखना' पर मेरी राय यही है कि कोरोना की दूसरी लहर में जहां लोग मर रहे थे, अस्पतालों में जगह नहीं थी, औक्सीजन के लिए मरीज तड़प रहे थे, केंद्र सरकार हाथ पर हाथ धरे बैठी थी.

औनलाइन शौपिंग विशेष
गृहशोभा
ई-खरीदारी की 5 गलतियां पड़ेंगी भारी
क्या है कंगारू मदर केयर
महिलाओं को देवी का दर्जा
फेसलिफ्ट

यह विडंबना ही है कि जहां एक तरफ देश की जनता को स्वास्थ्य सेवाओं की जरूरत थी, वहीं दूसरी तरफ स्वास्थ्य व्यवस्था भी पूजापाठ के भरोसे थी कि बच गए तो ठीक नहीं तो श्मशान जाना तय है.

कह सकते हैं कि नोटबंदी, जीएसटी की तरह ही कोरोनाकाल में भी भाजपा सरकार फेल रही और जनता तिलतिल कर मरती रही और नेता व मंत्री हाथ पर हाथ धरे बैठे रहे. अपनी गलती छिपाने के लिए सरकार को कुछ करना था और इसलिए स्वास्थ्य मंत्री को अपना पद गंवाना पड़ा. *-सावित्री अधिकारी, उत्तर प्रदेश*

■ गृहशोभा का जुलाई (द्वितीय), 2021 अंक लाजवाब लगा. सभी कहानियां पढ़ कर समय कब गुजर गया पता ही नहीं चला.

कहानी 'सुभा' काफी अच्छी लगी. इस की नायिका का संघर्ष काबिलेगौर है और यह संदेश भी कि चाहे कितनी ही विषम परिस्थितियां आ जाएं कभी हिम्मत नहीं हारनी चाहिए.

विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'दुआ नहीं दवा की जरूरत' सटीक लगी.

कोरोनाकाल ने लोगों को सीख जरूर दी है कि मंदिरमसजिद में सिर फोड़ने से न तथाकथित भगवान खुश होंगे और न ही जिंदगी बचाई जा सकेगी. कोई बीमार हो तो उसे दवा की जरूरत पहले है न कि दुआ की, जिस में कोई वैज्ञानिक आधार ही नहीं.

खुद और दूसरों की जिंदगियां बचाने के लिए यह जरूरी है कि हम आधुनिक सोच के साथ आगे बढ़ें, विज्ञान पर भरोसा करें.

संपादकजी का यह कहना बिलकुल सही है कि भगवान को पूजने से कुछ नहीं होगा. दुख है तो डाक्टर से चिरौरी करो, नर्स से करो, कैमिस्ट से करो. कोविड का खतरा अभी टला नहीं है और यही डाक्टर्स, नर्सें और कैमिस्ट काम आएंगे, घर की मूर्ति के आगे जलता दीपक नहीं. *-रूबी, दिल्ली* ●

पाठक अपनी **राय इस पते पर भेजें:** गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. कृपया अपना मोबाइल नंबर जरूर लिखें.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी राय 9650966493 पर भेजें.

पत्रिकाओं को दोस्त बनाएं
जिंदगी को हसीन बनाएं
औन लाइन पढ़ें sarita.in
दिल्ली प्रैस की पत्रिकाएं हरेक के लिए
गृहशोभा
सरस सलिल
मुक्ता
सरिता
मनोहर कहानियां
सत्यकथा
चंपक
फार्म फूड
दिल्ली प्रैस कार्यालय फोन नं. : 011-41398888, एक्सटेंशन नं. : 221, 119, टोल फ्री फोन नं. : 1800-103-8880,
ईमेल - subscription@delhipress.in / circulation@delhipressgroup.com

STOMAFIT®

लिक्विड व टैबलेट

सुनो जी, बुन्नू की मैडम का धन्यवाद देने के लिए फोन आया था।
क्या चक्कर है काहे का धन्यवाद बटोर रहे हो?

SUNCARE
A WHO GMP COMPANY
SURE SAFE SECURE

पेटू जी और शिक्षक दिवस

अरी भाग्यवान! शिक्षक दिवस पर स्कूल गये थे साथ स्टोमाफिट भी ले गये थे। बुन्नू की मैडम थी गैस से परेशान, हमने दिया स्टोमाफिट जिससे मिला उनको आराम। अपने अतरंगी विचारों को दीजिये विराम।

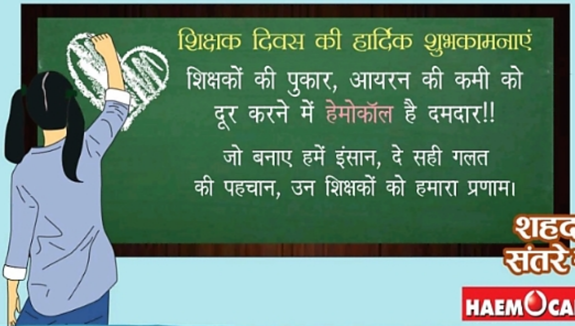
New Pack
अपच व ऐसीडिटी से तुरंत आराम
STOMAFIT LIQUID
STOMAFIT CHEWABLE

450ML, 200ML, 100ML, 90 TABLETS

HAEMOCAL®

Delicious Taste

ग्लूकोज़ से भरपूर आयरन टॉनिक



शिक्षक दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं

शिक्षकों की पुकार, आयरन की कमी को दूर करने में हेमोकॉल है दमदार!!

जो बनाए हमें इंसान, दे सही गलत की पहचान, उन शिक्षकों को हमारा प्रणाम।

New Pack
HAEMOCAL
Iron Tonic with Folic Acid
शहद सा गाढ़ा
संतरे सा स्वाष्टि

300ML, 450ML

HAEMOCAL-Z जिंक के साथ उपलब्ध (450ml)

SCAN TO BUY HAEMOCAL

Please contact for more information:
SUNCARE FORMULATIONS PVT. LTD.
Ph.: 8447977889/ 999, 011-46108735, Mail: info@stomafit.com
Available on all major Online Pharmacies

SCAN TO BUY STOMAFIT

अंधभक्ति से निकलना ही होगा

काबुल में औरतों पर कहर की शुरुआत हो चुकी है. 15-20 साल जो आजादी उन्होंने देखी अब छिन गई है क्योंकि तालिबानी शासक कट्टर शरिया कानून और उस परंपरा को लागू कर रहे हैं जिस में औरतों का काम मर्दों की सेवा करने और बच्चे पैदा करने के अलावा कुछ नहीं है. जो अमेरिकी हवाईजहाज 16 अगस्त, 2021 को 640 लोगों को भर कर काबुल से उड़ा था उस में ज्यादातर आदमी थे जो अपनी जान बचा कर भाग रहे थे और उन्हें अपनी बीवियों, मांओं, बच्चों की चिंता नहीं थी, जिन्हें वे छोड़ कर जा रहे थे.

अमेरिका को दोष दिया जा रहा है कि उस ने तालिबानियों के आगे घुटने टेक दिए और अब अफगान औरतें फिर धर्म के पागल कट्टरों की गुलाम हो गई हैं. लेकिन अमेरिका दूसरे देश में अपनी सेना क्या इसलिए भेजे कि वहां औरतें आजाद रहें? यह तो और खतरनाक होगा क्योंकि उस का सीधा मतलब होगा कि हर घर की औरत कब्जाइयों के साथ है.

तालिबानी कट्टर हैं तो इसलिए कि वहां की औरतें कट्टरता में कम नहीं. ये औरतें ही हैं जो गोद में पलते बच्चों के हाथों में बंदूक का खिलौना पकड़ाती हैं. ये औरतें ही हैं जो हर जवान लड़की से चिढ़ती हैं कि कहीं वे उस के मर्द को न फांस लें. ये औरतों की वजह से ही होता है कि मुल्लाओं को लगातार पैसा और मुफ्त का बदन मिलता रहता है. जब मुल्लाओं को मुफ्त में सबकुछ मिल रहा है और साथ ही हर घर में औरतों की शक्ल में उन की एजेंट घर के मर्दों को धर्म का गुलाम बनाने में तैयार बैठी हों तो फिर रोना किस बात का?

हर देश में ऐसा ही हुआ है. औरतों को गुलाम बनाने के लिए उन्हें भड़काया गया कि उन्हें एक आदमी दिला दिया जाएगा जो उन के बच्चों के लिए दाल व रोटी का इंतजाम करेगा पर बदले में उन से खुद्दारी और आजादी दोनों छीन ली. औरतों ने ही दूसरी औरत पर जुल्म ढाए ताकि कोई भी चिड़िया पर न फड़फड़ा सके.

अपना वजूद बनाए रखने के लिए कबीलों में रह रहीं औरतें हर उस औरत को जिंदा उस नर्क में झोंक देने की कोशिश में लगी रहती हैं जो किसी भी तरह अलग हो. वे औरतों को खुद कतार में खड़ा कर कठपुतलियों की तरह चलाती हैं.

राजीव

काबुल या अफगानिस्तान की कितनी औरतें धार्मिक कट्टरता से ऊपर हैं? जब हथियार से मारने वाले की पूजा करेंगी, हथियार की पूजा करेंगी तो हथियार से मार खाने पर रोनाधोना क्यों?

दुनिया के किसी धर्म ने औरतों को आदमी के बराबर नहीं समझा. जब से आधुनिक शिक्षा, विज्ञान, तकनीक, तर्क, वादविवाद को समाज में जगह मिली है तब से धर्म को ढील छोड़नी पड़ी है पर उन्नत अमेरिका में भी अंधभक्त ईसाइयों की कमी नहीं. काबुल का तो कहना ही क्या जहां सारी औरतें अंधभक्ति के कीचड़ में पैरों से ले कर सिर तक डूबी हैं.

औरतों को अपने घूमनेफिरने, साथी चुनने, रहनसहन, पहनावे की आजादी चाहिए तो उन्हें अंधभक्ति के काले कीचड़ भरे गड्ढे से निकलना होगा. अगर वे उस में खुश हैं और उन्हें लगता है कि गड्ढे की दीवारें जेल की दीवारें नहीं सुरक्षा की दीवारें हैं और कीचड़ उन के चरित्र की सुरक्षा का जरीया है तो उन्हें उसी में सड़ना होगा चाहे शासक तालिबानी हो या कोई अमेरिकी कठपुतली.

भारत की हिंदू औरतों की बात भी कर लें कि वे तालिबानियों से सिर्फ कुछ डिग्री कम काले कीचड़ में डूबी हैं. सिंदूर, चूड़ियां, दकियानूसी रीतिरिवाज खुद के ओढ़े तालिबानी हुक्म हैं. उन से कितनी हिंदू औरतें आजाद हैं?

प्रेम और विवाह मौलिक अधिकार

जनसंख्या कानून जहां औरत की कोख या उस के सैक्स सुख को परोक्ष रूप में कंट्रोल करता है, वहीं भाजपा सरकारों का अंतर्धार्मीय कानून औरतों को किसी भी मनचाहे से प्रेम करने से रोकता है. यह भ्रांति जम कर फैलाई जा रही है कि मुसलिम कौम जबरदस्त तरीके से लवजिहाद के जरीए हिंदू लड़कियों को प्रेमजाल में फांस कर उन्हें मुसलमान बना कर उन से शादी कर रहे हैं ताकि मुसलमानों के वोट बढ़ सकें.

यह डर हर हिंदू के मन में फैलाया जा रहा है कि जल्द ही मुसलमान 5 से 25 हो कर देश पर कब्जा कर लेंगे. कई राज्यों में धर्मांतरण कानूनों को नई शक्ल दी जा रही है और हिंदूमुसलिम विवाह मुश्किल किए जा रहे हैं. गुजरात उच्च न्यायालय ने हाल ही में गुजरात कानून की कुछ धाराओं पर रोक लगा दी है यह कह कर कि वे मौलिक अधिकारों के विरुद्ध हैं.

अदालत का निर्णय स्वागत योग्य है पर पुलिस तो वैसे ही काम करती रहेगी मानो कुछ नहीं रुका और इस कानून के अनुसार यह हरेक को चुनने का हक नहीं है कि किस से शादी करे.

यह गुजरात का कानून और इस तरह के कानून भाजपा राज्य सरकारें बना रही हैं. उन का कहना है कि शादी के कारण हुआ धर्म परिवर्तन जबरन धर्म परिवर्तन माना जाएगा. यानी किसी से प्रेम हुआ और शादी के बाद उस के धर्म को अपना लिया तो कानून की नजर में अपराध हो गया.

चाहे धर्म परिवर्तन लड़के ने किया हो या लड़की ने, अगर एक को भी जेल हुई तो दूसरे को तो सजा घर में रह कर भुगतनी ही होगी और वह भी इस कारण कि वह एक भगवान को न मान कर दूसरे भगवान को मानना चाहता है.

यह असल में पंडितों और मुल्लाओं दोनों को बहुत भाता है कि लोग अपने धर्म में शादी करें. क्या यह इसलिए कि धर्म के रीतिरिवाजों का मुख्य बिचौलिया पंडा या मौलवी होता है जो पगपग पर पैसा पाता है? वह नहीं चाहता कि उस का क्लाइंट किसी दूसरी दुकान में जाए. धर्म की दुकान तो ऐसी है जिस में कुछ भी बदले में दिए बिना पूरा कमीशन मिलता है.

प्रेम और विवाह मौलिक अधिकार हैं और जाति, रंग, राष्ट्रीयता, भाषा आदि के सवाल बीच में आने ही नहीं चाहिए. समाज के विकास के लिए जरूरी है कि अलगअलग जगहों से लोगों में आपस में मेल हो ताकि आम लोग कबीलाई सोच से निकलें. जो भी सरकार या धर्मगुरु इस पर बंदिशें लगाते हैं वे समाज को बदबूदार कमरे में बंद करना चाहते हैं. खुली हवा को आने दो. इन खूबसूरत पलकों में किसी को बैठाने से पहले उस का धर्म या जाति न पुछवाओ.

जान बची लाखों पाए

संसद सदस्य शशि थरूर की पत्नी सुनंदा पुष्कर की दिल्ली के एक होटल में आत्महत्या एक राजनीतिक विवाद बन गया था. मोदी समर्थक कई चैनल बुरी तरह शशि थरूर के पीछे पड़ गए थे और लगातार सनसनीखेज ढंग से इसे हत्या मान कर चैनलों पर खबरें चमकाते रहे. 17 जनवरी, 2014 को हुई इस आत्महत्या ने शशि थरूर को बेहद परेशानी में रखा हालांकि उस का राजनीतिक असर शशि थरूर के कैरियर पर नहीं पड़ा और वे इलैक्शन जीतते रहे.

सुनंदा पुष्कर एक कश्मीरी पंडित परिवार की थी. उस ने पहले संजय रैना से शादी की थी, जो 1989 में टूट गई. दूसरी शादी सुजीश मेनन से 1991 में की जिस की एक दुर्घटना में मृत्यु हो गई थी. 2009 में वह शशि थरूर से मिली थी. सुजीश की मृत्यु के बाद उस ने आर्टिफिशियल ज्वैलरी का दुबई में बिजनैस शुरू किया और फिर अपनी चमचमाती पर्सनैलिटी के बल पर कई बड़ी विदेशी कंपनियों में काम किया था.

सुनंदा ने क्रिकेट की आईपीएल की कोच्चि टीम खरीदने की कोशिश की, जिस डील में तब मंत्री शशि थरूर का नाम आने लगा. तब शशि को मंत्री पद खोना पड़ा था. 2010 में दोनों ने शादी तो की पर दोनों झगड़ा बहुत करते थे. यही झगड़ा अंत में सुनंदा के आत्महत्या जैसा कदम उठाने तक पहुंचा.

शशि थरूर पर आरोप लगा कि उन्होंने ऐसे हालात पैदा किए कि सुनंदा पुष्कर को आत्महत्या करनी पड़ी पर अब जज गीतांजलि गोयल ने अपने फैसले में शशि थरूर को यह कह कर बरी कर दिया कि ऐसा कोई सुबूत नहीं है कि शशि थरूर को अपराधी माना जाए.

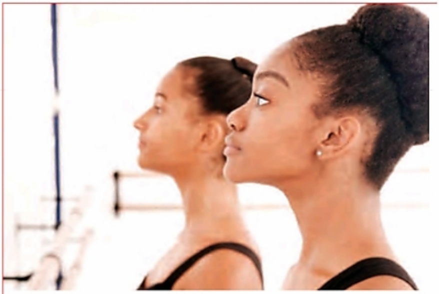
चकमक औरतों से विवाह एक तरह से कीमती हीरे जैसा रखना होता है जिसे रख कर गर्व तो महसूस होता है पर उस के रखरखाव पर बेहद खर्च होता है और डर लगा रहता है कि कहीं चोरी न हो जाए. और भई, हीरा काटता भी तो है. यह कैसे काटे यह निर्भर करता है तराशने वालों पर.

सुनंदा पुष्कर एक नायाब हीरे की तरह थी यह तो उस की तसवीरों से साफ है. उस के साथ कोई ज्यादा दिन नहीं टिका, यह भी साफ है. वह जब गई तो भी अपने साथी को काट कर गई और 7-8 साल शशि थरूर को तनाव में गुजारने पड़े. अभी भी यह ट्रैजेडी समाप्त नहीं हुई है. कोई न कोई तो अपील करेगा ही. मामला सुप्रीम कोर्ट जा कर ही बंद होगा जिस में 5-7 साल और लग जाएंगे. ●

बाहर की खुली सांस: अमेरिका में अब यूनिवर्सिटियों ने दरवाजे खोलने शुरू कर दिए हैं और साउथ कैरोलिना में ही 6,000 से ज्यादा नए चेहरे बड़ेबड़े बक्सों में सामान लाद कर पहुंच चुके हैं. कोविड का डर तो सब को है पर जो आ रहे हैं सब वैक्सीन लिए हुए हैं और उम्मीद की जा रही है कि किसी के मरने की नौबत नहीं आएगी. कंप्यूटर पर क्लासों से ऊबे स्टूडैंट्स के लिए यह जेल के बाहर की खुली सांस है.

बदन बनाना आसान नहीं: ऐलिना हटवानी जैसा बदन बनाना आसान नहीं है पर मुश्किल भरा भी नहीं. असल में समाज ने कई हजार सालों से औरतों पर पाबंदियां लगा कर उन्हें सलैक्शन प्रोसैस से कमजोर बना दिया. ऐलिना ने मेहनत से बौडी बिल्डिंग कर ली और बहुत से शो उसे कमाई के लिए मिल जाते थे. 'इंटरनैशनल फीमेल बौडी बिल्डर्स' औरतों की प्रतियोगिता करती है हर साल. ऐलिना अब रही नहीं क्योंकि वह कोविड की शिकार हो गई.

PROFESSIONAL LEAGUE
ROMANIA



खत्म हो भेदभाव: दुनियाभर में बैले में गोरी लड़कियों को ही लिया जाता है. हमारे यहां भरतनाट्यम जैसी परफौर्मैंस में ज्यादातर गोरियां ही दिखेंगी. इक्विलिटी इन डांस ने 21 बैले कंपनियों को तैयार किया है कि वे काली, भूरी, सांवली लड़कियों को भी लें और स्किन के कलर नहीं, डांस की प्रतिभा को स्वीकर करें. अब चाहे दुनिया में लोग बहुत इधर से उधर जा रहे हों, असल में रंग, जाति, धर्म, नैशनैलिटी के भेद पीछा नहीं छोड़ते.

नईनई तरकीबें: लास वेगास जो जुएखानों का शहर है अब कोविड के बाद नईनई तरकीबें अपना रहा है लोगों की जेबें खाली कराने की. जब भी हवाईजहाज चलने लगें, तो हो सकता है लोग खोया पैसा कमाने और इन जैसी सुंदरियों से मिलने के लिए चल दें. जुआ भी एक तरह का टैक्स ही है जो हर जुआरी देता ही है, ठीक वैसे ही जैसे निर्मला ताई कड़की के दिनों में टैक्स वसूल रही हैं.

गलती किस की: ब्रैड फौर वर्ल्ड अमेरिकी चैरिटी है जो अमेरिका के 4 करोड़ लोगों तक खाना पहुंचाने में मदद करता है. अमेरिका में भी किसानों की सरप्लस उपज को सरकार खरीदती है और आबादी के लगभग छठे हिस्से में बांटती है. हमारे यहां भारत में भूखे 70% हैं, आबादी के. 90 करोड़ को तो अन्न की आकस्मिक सहायता दी जा रही है. यह दुनिया की रीतिनीति की खराबी है कि एक ओर रेस्तरांओं में और घरों के फ्रिजों में खाना बरबाद होता है, तो दूसरी ओर अरबों भूखे रह जाते हैं. हां, अब मौतें सीधे भूख से नहीं होतीं पर कुपोषण से कौन कहां मर रहा है यह भी नहीं मालूम.

मस्ती पर भारी धर्म का धंधा: अमेरिका का डिज्नीलैंड अब खुल गया है और रंगबिरंगी सुंदरियां दर्शकों को लुभाने के लिए तैयार हैं. हमारे डिज्नीलैंड, मंदिर, आश्रम, धाम, गंगा आरतियां अभी नहीं खुले हैं. हमारे बहुत से लोगों का छुट्टी से मतलब कहीं दान दे कर जेब ढीली करना ही होता है न. अमेरिका में चर्च भी ऐसा करते हैं पर वे पूजापाठ के धंधे में कहीं पीछे हैं. ●

स्टाइल में रहने का: अब फेस मास्क पहनने ही हैं तो ढंग के तो पहनें. 100 डौलर वाला मास्क 1 डौलर वाले मास्क जैसा ही चलेगा पर लोग बारबार देखेंगे तो सही.

ऐसी भी चालबाजी: औरतों को टेस्टोस्टेरौन इंजैक्शन दे कर आदमियों जैसा बल देने की चालबाजी बहुत से देश मैडल जीतने के लिए करते हैं. अब फिर इंटरनैशनल ऐथलैटिक्स संस्था ने नई पौलिसी बनाई है. इस कैमिकल की मात्रा निर्धारित की है कि किसे औरतों के वर्ग में शामिल किया जाएगा किसे नहीं. पता नहीं यह टेस्टोस्टेरौन इंजैक्शन लेने से आम लड़कियों की सुरक्षा बढ़ेगी या नहीं पर अगर बढ़ सकती है तो जो डरपोक हैं उन्हें तो लेना ही चाहिए.

और बाइज्जत बरी...

सुनंदा पुष्कर की रहस्यमयी मौत के बाद आरोपी रहे शशि थरूर की दर्दनाक दास्तां लोगों की सोच और कानूनी पचड़ों की तगड़ी पोल खोलती है...

17 जनवरी, 2014 को सुनंदा पुष्कर नई दिल्ली के 7 स्टार होटल लीला पैलेस के सुइट नंबर 345 में मृत पाई गईं. प्रथम दृष्टया यह सभी को आत्महत्या का मामला लगा.

19 जनवरी, 2014 को सुनंदा पुष्कर का पोस्ट मार्टम हुआ. डाक्टरों ने कहा कि यह अचानक अप्राकृतिक मौत का मामला लगता है. उन के शरीर में ऐंटी ऐंग्जाइटी दवा अल्प्राजोलम के नाममात्र के संकेत मिले हैं. सुनंदा के हाथों पर एक दर्जन से ज्यादा चोट के निशान थे. उन के गाल पर घर्षण का एक निशान था और उन की बाईं हथेली के किनारे पर दांत से काटे का निशान था.

सुनंदा पुष्कर की मौत की जांच दिल्ली पुलिस की क्राइम ब्रांच को सौंपी गई. लेकिन मामला 2 दिन बाद वापस दिल्ली पुलिस को ट्रांसफर कर दिया गया.

जुलाई, 2014 में सुनंदा पुष्कर का पोस्ट मार्टम करने वाले पैनल के लीडर एम्स के डाक्टर सुधीर गुप्ता ने दावा किया कि उन पर औटोप्सी रिपोर्ट में हेरफेर करने के लिए दबाव बनाया गया था. सुधीर गुप्ता ने केट यानी केंद्रीय प्रशासनिक न्यायाधिकरण में एक हलफनामा दायर कर आरोप लगाया कि उन पर मामले को छिपाने और क्वाटर मैडिकल रिपोर्ट देने के लिए दबाव बनाया गया. सुधीर ने अपनी रिपोर्ट में कहा था कि सुनंदा के शरीर पर चोट के 15 निशान थे जिन में से अधिकांश ने मौत में योगदान नहीं दिया. बकौल डाक्टर सुधीर गुप्ता सुनंदा के पेट में अल्प्राजोलम दवा की अधिक मात्रा मौजूद थी.

जनवरी, 2015 में दिल्ली के तत्कालीन

Rajeev

पुलिस आयुक्त बीएस बस्सी ने कहा कि सुनंदा पुष्कर ने आत्महत्या नहीं की बल्कि उन की हत्या की गई है. इस के बाद दिल्ली पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ हत्या का मामला दर्ज कर लिया.

फरवरी, 2016 में दिल्ली पुलिस के विशेष जांच दल ने शशि थरूर से पूछताछ की जिस में उन्होंने कहा कि सुनंदा की मौत दवा की ओवर डोज के कारण हुई.

जुलाई, 2017 में भाजपा के वरिष्ठ नेता सुब्रमण्यम स्वामी ने दिल्ली हाई कोर्ट से मांग की कि इस मामले की जांच सीबीआई के नेतृत्व वाले विशेष जांच दल से अदालत की निगरानी में करवाई जाए.

2018 में दिल्ली पुलिस ने शशि थरूर पर अपनी पत्नी सुनंदा पुष्कर को आत्महत्या के लिए उकसाने (आईपीसी की धारा 306) और क्रूरता (धारा 498ए) का आरोप लगाया. दिल्ली के पटियाला हाउस कोर्ट ने उन्हें इस मामले में मुजरिम माना.

15 मई, 2018 को पुलिस ने शशि थरूर के खिलाफ आरोप पत्र दायर किया.

जुलाई, 2018 में एक सैसन कोर्ट ने शशि थरूर को इस मामले में अग्रिम जमानत दी, जिसे बाद में नियमित जमानत में बदल दिया गया.

12 अप्रैल, 2021 को अदालत ने फैसला सुरक्षित रखा.

18 अगस्त, 2021 को एक वर्चुवल सुनवाई में अदालत ने शशि थरूर को बरी कर दिया. अपना फैसले में अदालत ने कहा कि शशि थरूर के खिलाफ उन्हें ऐसा कोई साक्ष्य नजर नहीं आया जिस के आधार पर उन के खिलाफ मुकदमा चलाने की मंजूरी दी जा सके. कोई भी जांच या रिपोर्ट सीधे तौर पर उन्हें कठघरे में खड़ा नहीं कर रही है इसलिए शशि थरूर को आरोपमुक्त किया जाता है.

यह हाई प्रोफाइल मामला जो बाद में टांयटांय फिस्स साबित हुआ पूरे साढ़े 7 साल चला लेकिन इस का जिम्मेदार शनि नाम का वह काल्पनिक क्रूर ग्रह नहीं है जो ज्योतिषियों की आमदनी का बड़ा जरीया है, जिस का खौफ भारतीयों के दिलोदिमाग में इस तरह बैठा दिया गया है कि वे इस से छुटकारा पाने के लिए मुहमांगी दानदक्षिणा देने को तैयार रहते हैं.

शशि थरूर पर कानूनी प्रक्रिया का शनि था जिस ने उन्हें साढ़े 7 साल चैन से न तो खानेपीने और न ही सोने दिया, लेकिन उन्होंने हिम्मत नहीं हारी और सामान्य जिंदगी जीते हुए पूरे आत्मविश्वास से लड़े और जीते भी.

ऐसी थी इन की लव स्टोरी

सुनंदा पुष्कर उतनी ही सुंदर थीं जितना कि कश्मीर के बोमाई इलाके में जन्मी एक कश्मीरी पंडित परिवार की लड़की को होना चाहिए. सुनंदा के पिता पुष्कर नाथ दास सेना में लैफ्टिनैंट कर्नल थे. सुनंदा जितनी खुबसूरत थीं उतनी ही मेहनती, हिम्मती और महत्त्वाकांक्षी भी थीं. स्कूली और कालेज की पढ़ाई सुनंदा ने श्रीनगर के गवर्नमैंट 'कालेज फौर वूमन' से की और बतौर कैरियर बजाय नौकरी के बिजनैस को चुना. सुनंदा की पहली शादी कश्मीर के ही संजय रैना से हुई थी लेकिन दोनों में 3 साल में ही खटपट होने लगी जिस के चलते तलाक हो गया.

3 साल बाद ही 1991 में सुनंदा ने सुजीत मेनन नाम के व्यापारी से दूसरी शादी कर ली और दोनों व्यापार के लिए दुबई चले गए. व्यापार शुरू में तो ठीक चला पर बाद में जब घाटा होने लगा तो सुजीत भारत आ गए. इन दोनों को तब तक एक बेटा हो चुका था जिस का नाम इन्होंने शिव मेनन रखा.

सुजीत की 1997 में एक ऐक्सीडैंट में मौत हो गई तो सुनंदा टूट गईं. लेकिन उन्होंने हिम्मत नहीं हारी और अपने दम पर बेटे की परवरिश करती रहीं. दुबई में उन्होंने 'ऐक्सप्रैस' नाम की इवेंट कंपनी शुरू की थी जो तरहतरह के इवेंट आयोजित करती थी. जिंदगी चलाने और पैसा कमाने के लिए सुनंदा ने कई नौकरियां भी कीं और आर्टिफिशियल ज्वैलरी का काम भी किया.

पैसा कमाने पर ज्यादा फोकस

बेटे शिव की एक बीमारी के इलाज के लिए सुनंदा लंबे वक्त तक कनाडा में रहीं और वहां की नागरिकता भी उन्होंने ले ली. दुबई वापस आने के बाद उन्होंने कई कंपनियों के साथ काम किया और खासा पैसा बनाया इतना कि दुबई के पौश इलाकों में उन्होंने 3 मकान ले लिए. पहले पति से तलाक और दूसरे की मौत का दुख सुनंदा भूलने लगीं क्योंकि उन्होंने लगातार खुद को व्यस्त रखा और ज्यादा से ज्यादा फोकस पैसा कमाने पर किया जो उन के लिए बहुत जरूरी थी.

सदमों से उबर चुकी सुनंदा को फिर सहारे की जरूरत महसूस हुई जो पूरी शशि थरूर जैसी नामी हस्ती से हुई. इन दोनों की पहली मुलाकात 2008 में दिल्ली में इंपीरियल अवार्ड समारोह में हुई थी. यहीं दोनों में दोस्ती हो गई. 1 साल दोनों एकदूसरे को डेट करते रहे. तब सुनंदा 46 साल की थीं और शशि थरूर 52 साल के थे. फिर दोनों दुबई में मिले तब सुनंदा वहीं रहती थीं.

दोनों परिपक्व थे, लिहाजा उन्होंने रोमांस के साथसाथ दुनियाजहान की भी बातें कीं और आने वाली जिंदगी की भी प्लानिंग की. शशि थरूर तब केंद्रीय मंत्रिमंडल में थे इसलिए उन्हें काफी संभल कर रहना पड़ता था.

छिपा नहीं प्यार

मगर यह प्यार छिपा नहीं रह सका लिहाजा सस्पेंस खत्म करते हुए दोनों ने न केवल शादी की घोषणा कर दी बल्कि 22 अगस्त, 2010 को शादी कर भी ली.

यह शादी शशि थरूर के पैतृक गांव पल्लल्कड में समारोहपूर्वक हुई जिस की चर्चा सिर्फ केरल में ही नहीं बल्कि पूरे देश और विदेशों में भी हुई थी. तिरुअनंतपुरम में भी प्रीतिभोज हुआ था और उस के बाद शशिसुनंदा हनीमून मनाने स्पेन के लिए उड़ लिए थे. दिलचस्प बात यह थी कि दुलहन की तरह दूल्हे की भी तीसरी शादी थी.

सब से आकर्षक और सोशल मीडिया पर सैक्सी व रोमांटिक सांसद के खिताब से नवाज दिए गए शशि थरूर की पहली शादी मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री और नेहरु मंत्रिमंडल में शामिल रहे कैलाश नाथ काटजू की पोती तिलोत्तमा मुखर्जी से 1981 में हुई थी.

तिलोत्तमा भी कालेज में बेहद लोकप्रिय थीं उस पर बेमिसाल खूबसूरत भी तो शशि उम्र में अपने से बड़ी इस लड़की पर मर मिटे. दोनों आधुनिक और अमीर परिवारों से थे, इसलिए कोई अड़चन उन की लव मैरिज में नहीं आई. शादी के बाद तिलोत्तमा नागपुर के एक कालेज में पढ़ाने लगीं और शशि संयुक्त राष्ट्र से जुड़ गए. शादी के बाद दूसरे साल ही इस कपल को जुड़वां बेटे हुए. नामालूम वजहों के चलते दोनों 2007 में अलग हो गए. तिलोत्तमा न्यूयौर्क यूनिवर्सिटी में प्रोफैसर हो गईं.

जाग उठी महत्त्वाकांक्षाएं

इस शादी के टूटने के बाद अफवाह यह उड़ी थी कि शशि का अफेयर संयुक्त राष्ट्र के एक विभाग की डिप्टी सैक्रेटी चेरिस्टा गिल से चल

रहा था जो तिलोत्तमा को नागवार गुजरा था. इन दोनों के रोमांस के चर्चे भी संयुक्त राष्ट्र के गलियारे में होने लगे थे. सच क्या है यह तो शशि थरूर ही बेहतर बता सकते हैं, लेकिन अफवाहें निराधार नहीं थीं. उन्होंने 2007 में चेरिस्टा से शादी कर ली. अब तक वे संयुक्त राष्ट्र में डिप्टी सैक्रेटरी बन चुके थे जो पूरे देश के लिए गर्व की बात थी.

2008 में शशि थरूर देश वापस आ गए और कांग्रेस जौइन कर ली और 2009 का चुनाव जीत कर लोक सभा भी पहुंचे. इस खूबसूरत नेता को लोगों ने हाथोंहाथ लिया तो उन की महत्त्वाकांक्षाएं और भी सिर उठाने लगीं. लेकिन चेरिस्टा को भारतीय आवोहवा रास नहीं आई और एक तलाक और हो गया. हालांकि इस तलाक की वजह सुनंदा पुष्कर से उन की बढ़ती नजदीकियां भी आंकी गई थीं.

शशि थरूर पर कानूनी प्रक्रिया का शनि था जिस ने उन्हें साढ़े 7 साल चैन से न तो खानेपीने और न ही सोने दिया, लेकिन उन्होंने हिम्मत नहीं हारी और सामान्य जिंदगी जीते हुए पूरे आत्मविश्वास से लड़े और जीते भी.

फिर आई मेहर

लगता ऐसा है कि शशि थरूर को पहले शादी फिर किसी और से रोमांस और फिर पत्नी को तलाक देने की लत सी पड़ती जा रही थी. सुनंदा ने उन के इस स्वभाव के बारे में शायद ज्यादा नहीं सोचा था या फिर ज्यादा ही सोच लिया होगा इसलिए वे डिप्रैशन की शिकार रहने लगीं. अब चर्चा उड़ी शशि थरूर और पाकिस्तानी पत्रकार मेहर तरार के अफेयर की जो शशि की जिंदगी में घोषित तौर पर आई तीनों महिलाओं से कम सुंदर और कम प्रतिभाशाली नहीं थीं.

जैसे ही एक दिन अपनेआप में घुट रहीं सुनंदा ने ट्विटर पर अपने पति के नए प्यार का अनावरण कर डाला तो फिर हल्ला मचा जो विवाद में उस वक्त बदला जब मेहर ने सोशल मीडिया पर इस पर प्रतिक्रिया दी. लगा ऐसा था मानों झुग्गीझोंपड़ी की 2 औरतें साड़ी कमर में खोंसे एकदूसरे से कह रही हों कि संभाल कर क्यों नहीं रखती अपने खसम को और जबाव में दूसरी उसी टोन में कह रही है कि संभाल कर तो तू अपनेआप को रख... यहांवहां कमर मटकाती घूमती रहती है.

मीडिया ने इस बार भी खूब चटखारे लिए तो शशिसुनंदा को संयुक्त बयान जारी कर अपनी निजी जिंदगी और गृहस्थी की दुहाई देनी पड़ी. लेकिन सुनंदा की मौत के कुछ दिन बाद ही ये अटकलें लगाई जाने लगी थीं कि शशि अब मेहर से निकाह कर लेंगे उन्हें कोई फर्क नहीं पड़ता पर मुकदमा चला तो शशि थरूर को पहली दफा कानून के माने समझ आए और अपना दर्द उन्होंने जताया भी जो आमतौर पर हर उस पति का है जिस पर घरेलू हिंसा का केस दर्ज है या फिर तलाक का मुकदमा चल रहा है.

बेनाम भी हैं परेशान

यह दर्द वही महसूस और बयान कर सकता है जिस ने झूठे आरोपों से छुटकारा पाने के लिए सालोंसाल अदालत की चौखट पर एड़ियां रगड़ी हों. इस यंत्रणा को भोपाल के एक पत्रकार योगेश तिवारी के मामले से सहज समझा जा सकता है जिन के तलाक के मुकदमे का निबटारा 14 साल बाद भी नहीं हो पा रहा.

निचली अदालत ने तलाक की डिक्री दी तो पत्नी हाई कोर्ट पहुंच गई जो 11 साल में तय नहीं कर पा रहा कि तलाक का निचली अदालत का फैसला सही था या नहीं. हां उस ने पत्नी को स्थगन आदेश जरूर दे दिया.

कानून के फ्रेम में थरूर

कानून की वेवजह की देर जो अंधेर से कम नहीं के फ्रेम में शशि थरूर भी फिट होते हैं जो मुमकिन है राजनीतिक प्रतिशोध का शिकार हुए हों. लेकिन लाख टके का सवाल यही है कि सुनवाई और फैसलों में गैरजरूरी देरी क्यों? अदालत से बरी होने के बाद उन की प्रतिक्रिया से पता चलता है कि यह अकेले उन की नहीं बल्कि लाखोंकरोड़ों लोगों की व्यथा है.

उन का 2 बार आसानी से तलाक हुआ क्योंकि दोनों ही पक्ष पर्याप्त शिक्षित, आधुनिक और परिपक्व होने के अलावा समझदार भी थे. लेकिन सुनंदा की मौत के बाद उन्हें कानूनी क्रूरता का एहसास हुआ तो उन्होंने फैसला देने वाली न्यायाधीश गीतांजलि गोयल का आभार व्यक्त करने के बाद कहा– यह साढ़े 7 साल की पूर्ण यातना थी. यह उस डरावने सपने का अंत है जिस ने मेरी दिवंगत पत्नी सुनंदा के दुखद निधन के बाद मुझे घेर लिया था.

- *मैं ने भारतीय न्यायपालिका में अपने विश्वास की वजह से दर्जनों निराधार आरोपों और मीडिया में की गई बदनामी को*

अब मैं यह तय नहीं कर पा रहा कि मैं शादीशुदा हूं, अविवाहित हूं या फिर तलाकशुदा हूं. योगेश कहते हैं कि मेरी वैवाहिक स्थिति कानूनन क्या है यह बताने को कोई तैयार नहीं. मैं अब अधेड़ हो चला हूं, लेकिन जब तक हाई कोर्ट अपना फैसला नहीं देता तब तक मैं दूसरी शादी भी नहीं कर सकता. 14 साल से मैं कानूनी ज्यादतियों का शिकार हो रहा हूं. मैं किस से अपना दुखड़ा रोऊं. समाज और रिश्तेदारी में खूब बदनामी हो चुकी है.

क्या शादी करना और पटरी न बैठने पर तलाक के लिए अदालत जाना अपराध है?

अदालतें और कानून क्यों पतिपत्नी की परेशानियां नहीं समझते?

कोर्ट की चिंता

ये परेशानियां हर वे पति और पत्नी भुगत रहे हैं जिन्होंने अदालत का रुख किया. लेकिन चूंकि अदालत के बाहर शादी तो की जा सकती है पर तलाक नहीं दिया जा सकता इसलिए लोग इस और इस से जुड़े कानूनों को कोसते नजर आते हैं तो वे गलत कहीं से नहीं हैं. अकेले जबलपुर हाई कोर्ट में तलाक के करीब 10 हजार योगेश जैसे मामले निबटारे की बाट देख रहे हैं.

फिर देशभर के दूसरे हाई कोर्ट और सुप्रीम कोर्ट के अलावा निचली अदालतों का क्या हाल होगा सहज अंदाजा लगाया जा सकता है. बुढ़ाते कई पतिपत्नी अब नई जिंदगी की आस छोड़ने लगे हैं तो दोषी कानून नहीं तो और कौन है?

घरेलू हिंसा के कानून पर अब अदालतें खुद चिंता जताने लगी हैं कि इस का दुरुपयोग ज्यादा होने लगा है तो इस मासूमियत और अदा पर हंसी भी आती है और रोना भी कि कानून इस तरह बनाए ही क्यों जाते हैं जिन का दुरुपयोग होना संभव हो. योगेश जैसे पीड़ितों और भुक्तभोगियों से कोई सबक क्यों नहीं लिया जाता. कोई तलाक चाहता है चाहे वह पति हो या फिर पत्नी उसे शादी के बंधन से जल्दी छुटकारा क्यों नहीं मिलता?

धैर्यपूर्वक झेला है और न्यायपालिका में आज मेरा विश्वास सही साबित हुआ है.

- *हमारी न्यायप्रणाली में अकसर सजा ही होती है.*
- *याय मिलने के बाद मैं और मेरा परिवार सुनंदा का शोक शांति से मना पाएंगे. लेकिन सब से ज्यादा अहम शशि थरूर के वकील विकास पाहवा का यह कहना उल्लेखनीय रहा कि पुलिस ने जो आत्महत्या के लिए उकसाने और क्रूरता के आरोप थरूर पर लगाए थे वे बेतुके थे. यह बात अदालत में साबित भी हो चुकी है जिस के चलते जो यंत्रणाएं शशि थरूर ने भुगतीं और जो दूसरे लोग भुगत रहे हैं उन्हें राहत देने के लिए कोई राह क्यों नहीं तलाशी जा रही? पुलिस और सीबीआई जैसी संस्थाओं को सरकार का तोता कहा जाने लगा है तो इसमें गलत क्या है? किसी आत्महत्या के 4 साल बाद किसी को अभियुक्त बनाया जाना और आत्महत्या को हत्या का मामला बनाए जाने की कोशिश करना कानून की हत्या नहीं तो क्या है जिसे करता कोई और है और सजा बेगुनाहों को भुगतना पड़ती है?*

क्रूरता नहीं है तलाक

तलाक कोई क्रूरता नहीं है बल्कि क्रूरता से बचने का सब से आसान रास्ता है. जब पतिपत्नी का एक छत के नीचे रहना वजहें कुछ भी हों दूभर हो जाए तो उन्हें साथ रहने की नसीहत क्यों दी जाती है इस सवाल का जबाव ही फसाद और परेशानियों की असल जड़ है. कोई पत्नी या पति अदालत तलाक के लिए जाता है तो परिवार और समाज की निगाह में तो गुनहगार हो ही जाता है लेकिन कानून भी उसे बख्शता नहीं.

अदालत परिवार परामर्श केंद्र और दूसरी सरकारी एजेंसियां सुलह के लिए दबाव क्यों बनाती हैं? यहां से शुरू होती है परिक्रमा जिस से पीड़ितों को मिलता तो कुछ नहीं उलटे काफी कुछ छिन जाता है. मसलन, मानसिक शांति, प्रतिष्ठा, पैसा और सामाजिक स्थिरता जो सामान्य जिंदगी जीने के लिए हवा, पानी और भोजन की तरह जरूरी हैं.

फसाद की एक बड़ी जड़ तलाक से जुड़े दूसरे कानून भी हैं. विदिशा की एक वकील उषा विक्रोल बताती हैं कि जल्दी तलाक के लिए अकसर महिलाएं पति और ससुराल वालों के खिलाफ दहेज मांगने और प्रताड़ना की झूठी शिकायत दर्ज करा देती हैं और तुरंत ही भरणपोषण का भी दावा कर देती हैं जिस से एकसाथ 3 मुकदमे एक ही मंशा और मामले के चलने लगते हैं.

इन में अलगअलग तारीखें पड़ती रहती हैं और धीरेधीरे सुलह की गुंजाइश भी खत्म होती जाती है. पत्नी सोचती है कि पति तलाक देने में आनाकानी कर रहा है और पति सोचता है कि जिस औरत ने झूठे आरोप लगा दिए अब तो उस के साथ सुलह व गुजर और भी मुश्किल है.

पतिपत्नी में से किस की कितनी गलती इस बात के कोई माने नहीं. उषा कहती हैं कि तलाक कानून और प्रक्रिया को नल या बिजली के कनैक्शन की तरह होना चाहिए कि एक आवेदन से वे कट जाएं. इस से मुमकिन है तलाक की दर बढ़ जाए पर उस में हरज क्या है. कानूनी अड़चनों और देरी के डर से हैरानपरेशान लोग अदालत ही न आएं यह कौन सा न्याय होगा और आने के बाद लोगों की हालत देख तरस आए यह भी न्याय नहीं कहा जा सकता. कुछ नहीं बल्कि कई मुवक्किलों की हालत देख कर तो लगता है कि पंचायत का जमाना ही ठीक था जब एक चबूतरे पर बैठे 4-5 लोग तलाक का फैसला सुना देते थे. अब तो फैसला ही मुश्किल हो चला है.

-भारत भूषण श्रीवास्तव

यह दर्द वही महसूस और बयान कर सकता है जिस ने झूठे आरोपों से छुटकारा पाने के लिए सालोंसाल अदालत की चौखट पर एड़ियां रगड़ी हों.

घर बैठे मिले सैलून जैसा ग्लो

मिनटों में घर पर ही ग्लोइंग स्किन पाना इतना आसान कभी नहीं था...

अगर आप भी मिनटों में चेहरे पर निखार लाना चाहती हैं और हर त्योहार पर ग्लोइंग स्किन चाहती हैं तो हम आपको बताते हैं आसान सा सॉल्यूशन, जो सेफ भी है, बजट फ्रेंडली भी और मिनटों में चेहरे को पार्लर जैसा निखार देने का भी काम करता है.

फेस ब्लीच

ब्लीच में एक्टिव इंग्रीडिएंट्स होने के कारण ये फेशियल हेयर को लाइट करने के साथ चेहरे पर इंस्टेंट ग्लो लाने का काम करता है, जिससे चेहरा खिल उठता है और इससे स्किन ज्यादा ग्लोइंग व ब्राइट नजर आने लगती है और किसी को पता भी नहीं चलता कि पार्लर जैसा निखार लाने के पीछे का राज क्या है.

कैसे काम करती है

स्किन ब्लीच स्किन से मेलानिन के उत्पादन को कम करती है. मेलानिन एक पिगमेंट हैं, जो मेलनोकीट्स नामक कोशिकाओं द्वारा निर्मित होते हैं. वैसे बता दें कि सांवली त्वचा वालों में मेलानिन अधिक होता है. हॉर्मोन्स, सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणें व कुछ केमिकल्स मेलानिन को प्रभावित करने का काम करते हैं. लेकिन जब स्किन ब्लीच का इस्तेमाल किया जाता है, तो ये त्वचा में मेलानोकीट्स की संख्या को कम कर देते हैं, जिससे स्किन एक समान ग्लोइंग दिखने लगती है.

क्या हैं फायदे

डार्क स्पॉट्स को कम करे: एजिंग, सूर्य की अल्ट्रावॉयलेट किरणों व हॉमोन्स में बदलाव के कारण स्किन पर जो डार्क स्पॉट्स नजर आने लगते हैं, ब्लीच उन्हें कम करने का काम करती है, जिससे स्किन का कंप्लेक्शन ब्राइट नजर आता है.

इवन स्किन टोन: फेस ब्लीच हाईपर पिगमेंटेशन वाले एरिया को कवरअप कर चेहरे को इवन टोन देने का काम करती है, जिससे चेहरा अप्लाई के तुरंत बाद ही निखरा सा नजर आने लगता है.

रंग में सुधार: अकसर धूलमिट्टी व प्रदूषण में रहने के कारण हमारी स्किन पर डेड सेल्स जमा हो जाते हैं, जिससे स्किन अपनी रंगत खो देती है. लेकिन ब्लीच डेड स्किन सेल्स को रिमूव कर स्किन की खोई हुई रंगत को वापस लौटाकर रंग में सुधार लाकर चेहरे पर निखार लाने का काम करती है.

जब हो ब्लीच में हल्दी व दूध जैसे गुण

फेम क्रीम ब्लीच में हैं हल्दी व दूध जैसे गुण हैं. जो चेहरे पर सोफ्ट ग्लो लाने का काम करते हैं. बता दें कि हल्दी बेस्ट स्किन क्लींजर का काम करती है. ये न सिर्फ टेन को रिमूव करती है बल्कि डैमेज स्किन को भी रिपेयर करती है. वही ब्लीच में दूध जैसे गुण डार्क स्पॉट्स को कम करने का काम करते हैं, जिससे स्किन निखरीनिखरी सी नजर आने लगती है.

क्लीनिकली टेस्टेड भी

खास बात यह है कि ये क्लीनिकली टेस्टेड है. यानि पूरी तरह से सेफ. लेकिन इसका ये मतलब बिलकुल नहीं कि ब्लीच को घंटों चेहरे पर लगाए रखें. 15 मिनट लगाएं और पाएं घर बैठे सैलून जैसा ग्लो और जब भी आप इसे चेहरे पर अप्लाई करें तो उससे पहले चेहरे को अच्छे से साफ करें. फिर ब्लीच में जरूरत के हिसाब से एक्टिवेटर डालकर अच्छे से मिलाएं. फिर इसे फेस पर अच्छे से लगाकर 15 मिनट के लिए छोड़ दें. बीच-बीच में चेक करना न भूलें. फिर कॉटन बॉल से क्लीन करके ठंडे पानी से चेहरे को धो लें. इससे मिनटों में आपको क्लीन व ग्लोइंग स्किन मिल जाएगी. तो फिर मौका कोई भी हो, फेम क्रीम ब्लीच से दें चेहरे को नेचुरल व सेफ निखार.

-पारुल भटनागर ●

Fem
इस गणेश चतुर्थी
Fem Crème Bleach
से अपने चेहरे को दो
नैचरल और सेफ
निखार
Clinically tested
to be safe and
gentle on skin
Fem
CRÈME BLEACH
Turmeric & milk
soft glow
Follow us on @Femskincare for exciting news.
To know more please contact us at daburcares@dabur.com or call 1800-103-1644 (toll free). You can also log on to www.dabur.com

बालों की नैचुरल केयर

बालों की नैचुरल ब्यूटी को बरकरार रखना है तो ये तरीके आप के लिए ही हैं...

खूबसूरती निखारने में खूबसूरत बालों का अहम रोल होता है. ऐसे में जरूरत है बालों की नैचुरल ब्यूटी को बरकरार रखने के लिए पौष्टिकता से भरपूर डाइट लेने के साथ-साथ नैचुरल चीजों के इस्तेमाल. तो जानते हैं कि आपके शैंपू में कौनकौन से इंग्रीडिएंट्स हों, जो आपके बालों की हैल्थ का ध्यान रखें.

आंवला दे बालों को स्ट्रैंथ

आंवला विटामिन सी का अच्छा स्रोत होने के साथ एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है. जिससे न सिर्फ पाचनतंत्र, लिवर की हैल्थ दुरुस्त होती है बल्कि यह बालों की ग्रोथ व उनकी हैल्थ के लिए भी बहुत जरूरी माना जाता है क्योंकि आंवला में मौजूद फैटी एसिड्स फॉलिकल्स तक पहुंच कर बालों को सॉफ्ट, शाइनिंग व उन्हें वॉल्यूम देने का काम करते हैं. साथ ही इसमें आयरन व कैरोटीन कंटैंट बालों की ग्रोथ के लिए लाभकारी माना जाता है. इससे बालों को स्ट्रैंथ मिलती है.

शिकाकाई दे पोषण

सालों से शिकाकाई का इस्तेमाल हेयर केयर के लिए हो रहा है क्योंकि इसमें विटामिंस, ऐंटीऑक्सीडेंट्स, ऐंटीफंगल, ऐंटीबैक्टीरियल प्रोपर्टीज होने के कारण ये इंफैक्शन को हील करने, डैंड्रफ से निजात दिलवाने, हेयर फॉलिकल्स को नरिश करने के साथ बालों को सॉफ्ट व शाइनी बनाने का काम करती है. साथ ही इससे बाला ज्यादा मजबूत भी बनते हैं.

ग्रीन ऐप्पल रोके हेयर फॉल

ग्रीन ऐप्पल में विटामिंस व न्यूट्रिएंट्स होने के कारण ये जड़ों को मजबूत कर बालों को झड़ने से रोकता है. साथ ही जब बालों को प्रॉपर न्यूट्रिशन मिलता रहता है, तो इससे बाल घने, लंबे व चमकदार भी बनते हैं. इसमें हाई फाइबर कंटैंट होने के कारण इससे बालों की क्वालिटी भी इंप्रूव होती है. जिससे बालों की धीरे-धीरे खोई हुई रंगत वापस लौटने लगती है.

व्हीट प्रोटीन दे मॉइस्चर

शैंपू में व्हीट प्रोटीन इंग्रीडिएंट बालों के मॉइस्चर को रिटेन करने का काम करता है. जिससे बाल ज्यादा चमकदार दिखते हैं व उन्हें वॉल्यूम मिलता है. अगर आपके बाल भी डल, बेजान व ज्यादा हेयर स्टाइलिंग प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करने के कारण अपनी नैचुरल कोमलता खो चुके हैं तो आप व्हीट प्रोटीन युक्त शैंपू का इस्तेमाल करें क्योंकि ये बालों को सॉफ्ट बनाने के साथ बालों में फ्रिजीनेस को भी रोकने का काम करता है. खूबसूरत बालों के लिए इन इंग्रीडिएंट्स से युक्त रोजा हर्बल शैंपू का चुनाव कर सकती हैं.

हर्बल शैंपू जो बालों को बनाए स्ट्रौंग

बात करें शैंपू की और रोजा हर्बल केयर शैंपू का जिक्र न हो, ऐसा हो नहीं सकता. क्योंकि हर्बल शैंपू प्योर और आर्गेनिक इंग्रीडिएंट्स से बने होने के कारण ये बालों को किसी भी तरह का कोई नुकसान नहीं पहुंचाते हैं. साथ ही स्किन फ्रैंडली भी होते हैं. ये शैंपू नेचुरल ऑयल्स, मिनरल्स और हर्बल एक्सट्रेक्ट तत्वों से बने होने के कारण ये जड़ों को हैल्दी बनाने के साथ हेयर ग्रोथ को प्रमोट करने का काम करते हैं. इससे स्कैल्प का ऑयल व पीएच लेवल बैलेंस में रहने के कारण बाल खूबसूरत, हैल्दी व स्ट्रौंग बनते हैं. तो फिर अपने बालों की हर्बल शैंपू से करें खास केयर.

-पारुल भटनागर ●

Beautiful Hair, Begins with a Perfect Shampoo

Silky Touch, Irresistibly Smoother Hair

ROSA®
HERBALCARE
A Premium Quality Product by RSN GROUP
New ROSA HERBALCARE Hair & Scalp Shampoo
New ROSA HERBALCARE Green Apple Shampoo
New ROSA HERBALCARE Wheat Protein Shampoo

Hair is an essential factor when it comes to defining good looks. It is a reflection of your internal health. Hair fall, greying of hair, dandruff, and a receding hairline, are some common hair care concerns. Dust & pollution also effect on hair. Rosa Herbalcare introducing premium range shampoo's for your beautiful hair.

Look Good, Feel Great!

Romana Herbalcare (Pvt.) Ltd.

For Trade Enquiries Please Contact us at 0124-4385168, 4222168, 09810078887, 09911078884, 09911078885, 09911078887
Toll free no. 1800-123-808080. E-mail us at romanaherbals@gmail.com or visit www.rosaherbalcare.com

Shop Now at www.rosaherbalcare.com

Also available on: flipkart amazon.in SHOPCLUES paytm

7 होम इंटीरियर ट्रैंड्स

आप भी अपने घर को सुंदर और ट्रैंडी बना सकते हैं, कुछ इस तरह...

होम डैकोर में आजकल मिनिमलिस्टिक डिजाइन सब से ज्यादा चलन में है. आप अपने इंटीरियर का थीम जो भी रखें, आप का अप्रोच मिनिमलिस्टिक डिजाइन होगा तो आप का घर ट्रैंडी नजर आएगा. इस में सभी चीजें कम रखी जाती हैं फिर चाहे कलर हो, फर्नीचर हो या डिजाइनर पीस. मिनिमलिस्टिक डिजाइन में कमरे थोड़े खालीखाली लेकिन ऐलिगैंट नजर आते हैं. अधिकतर लोग इस के साथ घर में सफेद रंग का पेंट कराना पसंद करते हैं. अगर दूसरे रंग भी चुने जाते हैं तो उन की टोन म्युटेड रखी जाती है. मिनिमलिस्टिक डिजाइन पैटर्न और नियो क्लासिकल थीम डिजाइन सब से ज्यादा ट्रैंड में हैं, जिन में मौडर्न और क्लासिकल का ब्लैंड होता है.

झूमर

पहले झूमर राजामहाराजाओं और रईसों के महलों और हवेलियों में ही लगते थे, लेकिन 21वीं सदी में झूमर होम डैकोरेशन का एक अहम हिस्सा बन गए हैं.

इस की 2 मुख्य वजहें हैं- पहली तो लोग अपने घरों को सजाने के लिए पैसे खर्च करने को तैयार हैं, दूसरी अब बाजार में ट्रैडिशनल के साथसाथ लेटैस्ट डिजाइन के झूमर भी मिल रहे हैं. ये झूमर नियो क्लासिक होम डैकोर के साथ घर को अच्छा लुक देते हैं.

पेंटिंग

आजकल इंटीरियर पेंटिंग में सफेद, पिस्ता ग्रीन, लाइट ग्रे, डार्क ग्रीन, सौफ्ट क्ले, लाइट ब्लू, मस्टर्ड, मिस्ट (पेस्टल ब्लू और ग्रीन का मिक्स), मशरूम कलर, लाइट ग्रे, ग्रीन आदि रंगों का ट्रैंड चल रहा है.

वैसे बोल्ड रंग भी काफी चलन में हैं. अगर आप अपने घर या औफिस को थोड़ा जीवंत लुक देना चाहते हैं तो बोल्ड रंगों का चयन करने में हिचकिचाएं नहीं. बोल्ड रंग कमरों को डैप्थ और टैक्सचर देते हैं. वैसे आजकल इंटीरियर पेंटिंग में ब्लैक रंग भी ट्रैंड में है, लेकिन इन बोल्ड रंगों की टोन म्युटेड रखी जाती है. आजकल ग्लास, साटिन, एग शेल, मेट टैक्सचर चलन में हैं.

इनडोर वर्टिकल गार्डन

इनडोर वर्टिकल गार्डन भी काफी चलन में हैं. आज इन्हें लगाना भी काफी आसान हो गया है. ये आप की दीवारों को एक अलग ही लुक और टैक्सचर देते हैं. ये आकर्षक तो लगते ही हैं, थर्मल इंसुलेटर की तरह भी काम करते हैं. गरमियों में ये कमरे को ठंडा और सर्दियों में गरम रखते हैं.

डबल हाइट स्पेसेज

अगर आप नई कंस्ट्रक्शन करा रहे हैं तो आप डबल हाइट स्पेसेज का कौंसैप्ट चुन सकते हैं. इस में जगह बड़ी लगती है. सामान्यत: छत 9-11 फुट की ऊंचाई पर होती है. डबल हाइट सीलिंग में इस से दोगुनी से थोड़ी कम या ज्यादा ऊंचाई पर हो सकती है.

इस में डबल हाइट विंडो लगाई जा सकती है, जिस से अंदर नैचुरल लाइट अधिक आएगी और वैंटिलेशन भी बेहतर रहेगा. अंदर लाइट अच्छी आने से दीवार पर जो भी लगाएंगे उस का लुक अच्छा आएगा. डबल हाइट बालकनी भी बनाई जा सकती है, जिस में आप हैंगिंग लाइट्स और प्लांट्स लगा सकते हैं. इस से न केवल बालकनी का लुक बेहतर होता है बल्कि पूरे घर की खूबसूरती भी बढ़ जाती है.

ऊंचीऊंची दीवारों पर पेंटिंग्स और आर्ट पीस लगाए जा सकते हैं. बड़ेबड़े दरवाजों के साथ ये बहुत ही ग्रांड लुक देते हैं. डबल हाइट स्पेसेज में ट्रैडिशनल झूमर बहुत ही रौयल लुक देते हैं.

प्लांट्स ऐंड फ्लौवर्स

वैसे तो होम डैकोर में पौधों और फूलों का खास महत्त्व हमेशा से ही रहा है, लेकिन कोरोना महामारी के बाद से इन का इस्तेमाल और ज्यादा बढ़ गया है. ये घर का आकर्षण बढ़ाने के साथ ही उसे नैचुरल लुक भी देते हैं. इंडोर प्लांट्स एक प्राकृतिक रूम फ्रैशनर की तरह काम करते हैं.

आप इन्हें बालकनी और टैरेस में भी लगा सकते हैं. टैरेस गार्डन की हरियाली रंगबिरंगे फूलों, ताजा हवा और खुले आसमान के साथ एक प्राकृतिक वातावरण उपलब्ध कराती है.

वार्डरोब डिजाइनिंग

फ्लूटेड और फैब्रिक फिनिश ग्लास अभी जो नियो क्लासिकल ट्रैंड चल रहा है, उस में 19वीं सदी में प्रचलित फ्लूटेड ग्लासेज फिर से चलन में आ गए हैं. ये स्टाइलिश होने के साथसाथ नाजुक और सुंदर भी लगते हैं.

आप इन्हें वार्डरोब डिजाइनिंग और स्लाइडिंग डोर में भी इस्तेमाल कर सकते हैं. ये इनडोर प्राइवेसी के लिए प्राइवेसी स्क्रीन की तरह भी इस्तेमाल किए जाते हैं. इसलिए इन्हें बैडरूम स्टडी, बैडरूम ड्रैसिंगरूम में पार्टिशन के लिए भी लगाया जाता है. ये शावर स्क्रीन के रूप में भी काम करते हैं. सेमीओपन किचन विंडो में ये बहुत ही ऐलिगैंट लुक देते हैं.

फ्लूटेड ग्लासेज के अलावा फैब्रिक फिनिश ग्लास भी काफी चलन में हैं. इन में पतलीपतली फैब्रिक की जाली को 2 ग्लासेज के बीच में सैंडविच कर दिया जाता है. इस में जो जाली इस्तेमाल होती है वह अलगअलग रंगों और डिजाइनों की हो सकती है. आप अपने घर के थीम और जरूरत के हिसाब से इन्हें चुन सकते हैं.

-रेशम सेठी

आर्किटैक्ट, ग्रे इंक स्टूडियो ●

/micasalifestyle micasalifestyle.com

SPECTACULAR...
RICH...TRENDY...

PREMIUM HOME FURNISHING

MiCasa For Better Living ®

Indulge in Italian Craftmanship

MiCasa offers an "enviable" range of products to cater to consumers across the spectrum.

Curtains | Sheer Curtains | Leatherites | Upholstery Fabrics | Carpets | Bed Sheets | Bed Covers
Sofa Covers | Dining Covers | Pillows | Cushions | Foot Mats & More...

A&M Communication

OUR DISTRIBUTORS : **JHARKHAND :** Aavaran Home Plus, **Ph.: 7070198064** | **BIHAR :** Aakarshan, Ph.: **9430457782**
CHHATTISGARH : Home Essence, Ph.: **9301939400** | **ODISHA :** Goldee Enterprises, Ph.: **9437554326** | **WEST BENGAL :** Acecorp Enterprises, Ph.: **9630340620**

TOP RETAILERS : **JHARKHAND –** RANCHI - FOAM HOUSE / GEETA DRESSES / MR DÉCOR | DALTONGANJ - BICHHAWAN | SIMDEGA - BHARTI BAG & FOAM HOUSE | JAMSHEDPUR - THE FINAL TOUCH / GALAXY FURNISHINGS | RAMGARH - BAGARIA FURNISHING & ART JEWELRY | GIRIDIH - TIBREWAL AGENCY | DHANBAD - GRIH LAXMI | MADHUPUR - BALAJEE SALES | DUMKA - R S ENTERPRISE | SAHIBGANJ - SHREE BALAJI TRADERS | JHARIA - MADHUVAN | BOKARO - HARYANA EXPO HANDLOOM | GODDA - SIMA INDUSTRIES **BIHAR –** PATNA - ANUPAM HOME FURNISHING / MUKESH & Co. / ALOK FURNISHING / HOME DÉCOR KULHARIA | FARBISGANJ - BICHAWAN FURNISHING | ARARIA - HOME DÉCOR | MUZAFFARPUR - NEHA HOME DÉCOR | BHAGALPUR - FOAM CENTRE | DARBHANGA - GOVIND CHIRAG MILL | AURANGABAD - AGARWAL STORE **WEST BENGAL –** BARASAT - THE GOURANGA BEDDING STORE | CONTAI - FURNISHING HOUSE | KOLKATA - SARATHI / KRISHNA BEDDING STORE | MALDA - PRASHAD ENTERPRISES | BISHNUPUR - BEDDING STORE | ASANSOL - HOME DÉCOR INTERIOR & FURNISHING | SILIGURI - AAR BEE ENTERPRISES | GANGTOK - TOUCHWORD | BOLPUR - RADHESHYAM AGARWALA **ODISHA –** BHUBANESWAR - HARIYANA HOME FURNISHING / PRATIK AGENCY / GOURI MAA WALLPAPER STUDIO | RAYAGADA - OM MATTRESS | SUNDARGARH - SAWAN ENTERPRISES | BARBIL - TRADERS INDIA | DHENKANAL - SHREE RAM FURNITURE | RAHAMA - FURNITURE HOME | BERHAMPUR - METALCO INDUSTRY **CHHATTISGARH** - BILASPUR - HOME @ HOME | PATHALGAON - FOAM HOUSE | AMBIKAPUR - NISHANT SMART HOME / UDAY FURNISHING | RAIGARH - RADHEY DÉCOR & FURNITURE | BHILAI - PAPPU CLOTH STORE | MANENDRAGARH - BOMBAY COLLECTION | BHATAPARA - MURLIWALA | JAGDALPUR - S P FURNISHING | RAIPUR - SHREE RAMKRISHNA VASTRA BHANDAR

फैस्टिव सीजन में अपने घर को नया लुक दे कर मेहमानों की तारीफ बटोरना चाहते हैं, तो यह जानकारी आप के लिए ही है...

रंगरोगन से पहले ये बातें रखें याद

एशियन पेंट का एक विज्ञापन तो आप सभी को याद ही होगा, जिस में सुनील बाबू की जिंदगी आगे बढ़ती रहती है. हर चीज में बदलाव आता रहता है, पर एक चीज जो नहीं बदलती है वह है उन का घर, जो हमेशा नयानया सा लगता है.

अगर आप भी अपने घर को पेंट करवाने की सोच रहे हैं तो थोड़ी समझदारी आप भी दिखाएं ताकि आप का घर भी हमेशा नयानया सा लगे और लोग आप की तारीफ करते न थकें. तो आइए जानते हैं कि घर को पेंट करवाते समय किन बातों का ध्यान रखें और रंगों का चुनाव कैसे करें:

कर्टेंस व इंटीरियर को ध्यान में रखें

जब भी आप अपने घर में पेंट करवाने के बारे में विचार करें, तो सब से पहले देख लें कि आप के घर में कर्टेंस किस तरह के लगे हुए हैं, क्योंकि हमेशा पेंट घर के परदों को, इंटीरियर को ध्यान में रख कर ही करवाना चाहिए क्योंकि उसी से घर का लुक निखरता है.

ऐसा भी हमेशा जरूरी नहीं है कि पूरे घर में एक जैसा ही पेंट करवाएं. आप अपनी चौइस के हिसाब से अलगअलग कमरों में मैच करता पेंट करवा सकते हैं, जो खूबसूरत लगने के साथसाथ आजकल काफी ट्रैंड में भी है. इस के लिए आप किसी ऐक्सपर्ट की राय जरूर लें ताकि आप के घर को सही तरीके से न्यू मेकओवर मिलने में मदद मिल सके.

बच्चों को ध्यान में रख कर करवाएं पेंट

जब भी घर में पेंट करवाएं तो बच्चों को ध्यान में जरूर रखें. ऐसा इसलिए क्योंकि अगर आप के घर में छोटे बच्चे हैं और आप दीवारों पर नौर्मल पेंट

since 1940

ऐश्प्रा

जेम्स एण्ड ज्वेल्स

हरी प्रसाद गोपी कृष्ण सराफ प्रा. लि. वेन्चर

जो आपकी जिंदगी को
अपनी चमक से सजाये

उस अनमोल
एहसास के लिए

गोरखपुर । देवरिया । पडरौना । बस्ती । आजमगढ़ । बलिया । लखनऊ । मुम्बई

टोल फ्री : 18001201299 www.aisshpra.com

Follow us on : @ Aisshpra_Jewels

करवाने की सोच रहे हैं, तो आप के पेंट के जल्दी खराब होने के साथसाथ बच्चों के द्वारा दीवारों पर लिखने या पेंटिंग करने से वे भद्दी लगने के साथसाथ घर की खूबसूरती को भी कम करती हैं.

इस की जगह आप दीवारों पर औयल पेंट, वाटरप्रूफ पेंट करवा सकते हैं, जिस पर दाग लगने पर वह तुरंत वाश करने पर हट जाता है. साथ ही अगर आप घर को खूबसूरत बनाने के लिए अच्छा व महंगा पेंट करवाने का विचार कर रहे हैं तो आप बच्चों के रूम में उन के थीम का ध्यान जरूर रखें क्योंकि उन के रूम में फैवरिट थीम का वाल पेंट जैसे कार्टून करैक्टर्स वगैरा होने से बच्चे उस की ओर अट्रैक्ट होते हैं और वहां बैठ कर मन से हर चीज करने के लिए तैयार हो जाते हैं.

तरहतरह के पेंट्स

अगर आप अपने घर को फ्रैश लुक देने के लिए पेंट करवाने के बारे में सोच रहे हैं, तो उस के लिए आप को सही पेंट, कलर व उस की फिनिश का ध्यान रखना बहुत जरूरी है, तभी आप अपने घर को खूबसूरत बना पाएंगे. लेकिन इस के लिए पहले आप को कौनकौन से पेंट मार्केट में उपलब्ध हैं, यह ध्यान में रखना बहुत जरूरी है ताकि आप हर तरह के पेंट के बारे में जान कर आप को अपने घर के लिए पेंट का चुनाव करने में आसानी हो.

तो जानते हैं पेंट्स के बारे में:

- ऐनामेल पेंट औयल बेस्ड पेंट होता है, जो लंबे समय तक टिके रहने के साथसाथ दीवारों को ग्लौसी फिनिश देने के कारण घर को रौयल लुक देने का भी काम भी करते है. यह पेंट उन जगहों पर ज्यादा सूट करता है, जहां ज्यादा मौइस्चर व ह्यूमिडिटी होती है. लेकिन इस पेंट में समय बीतने के साथसाथ क्रैक्स पड़ने शुरू हो जाते हैं.
- डिस्टैंपर पेंट पौकेट फ्रैंडली होने के साथसाथ इन्हें दीवारों पर बिना प्राइमर अप्लाई किए डाइरैक्ट अप्लाई किया जा सकता है. लेकिन ये वाटरप्रूफ नहीं होते. गीला होने पर डिस्टैंपर निकल जाता है.
- टैक्सचर पेंट दीवारों को काफी यूनिक टच देने का काम करता है. यह वाटरप्रूफ होने के साथसाथ दीवारों पर विशेष टैक्नीक का सहारा ले कर दीवारों को खास इफैक्ट देने का काम करता है. लेकिन यह पेंट काफी महंगा होने के साथसाथ इसे ऐक्सपर्ट पेंटर्स ही कर सकते हैं.
- मैटेलिक पेंट वाटर बेस्ड होने के साथसाथ दीवारों को मैटेलिक फिनिश देने के कारण घर को लग्जरियस लुक देने का काम करता है. यह पेंट ज्यादा महंगा होता है, इसलिए यह शानदार इफैक्ट देने के लिए सिर्फ छोटे से हिस्से में ही लगाया जाता है.
- ऐक्रिलिक पेंट वाटरप्रूफ होने के साथसाथ अधिकांश लोगों की पसंद है क्योंकि यह लंबे समय तक चलने के साथसाथ ज्यादा टिकाऊ जो है. यह मैट, साटिन, सिल्क हर तरह की फिनिश में उपलब्ध रहता है. यह दीवारों पर क्रैक्स भी नहीं पड़ने देता. बस इस पेंट को करवाने से पहले दीवारों पर प्राइमर का कोट करवाना जरूरी होता है.

कलर्स का ध्यान रखें

- लिविंगरूम घर का वह रूम होता है, जहां हम परिवार के साथ बैठ कर सब से ज्यादा समय व्यतीत करते हैं. यहां तक कि यही वह रूम होता है, जो बाहर से आए लोगों को अट्रैक्ट करता है. ऐसे में इस खास जगह के लिए न्यूट्रल शेड्स का चुनाव कर सकते हैं.
- अगर आप डाइनिंगरूम को कौफी लुक देना चाहते हैं तो आप रैड शेड्स चूज करें क्योंकि रैड कलर लाइवलीनैस को प्रमोट करने के साथसाथ भूख को भी बढ़ाने का काम करता है. यही वजह है कि स्पेनिश रैस्टोरैंट्स रैड कलर के फैन हैं. वहीं यलो कलर खुशहाली का प्रतीक होने के साथसाथ आप ज्यादा कंफर्ट हो कर अच्छा खाने के बारे में सोचते हैं. ग्रीन डाइनिंगरूम नेचर के करीब लाने के साथसाथ आप को अच्छा खाने के लिए भी प्रमोट करने का काम करता है.

बजट का भी ध्यान रखें

जब भी अपने घर में पेंट करवाएं, तो जल्दबाजी न करें क्योंकि इस से आप को क्वालिटी वर्क भी नहीं मिलेगा और साथ ही आप का बजट भी गड़बड़ा जाएगा. अगर आप इन फैस्टिवल्स पर अपने घर को रंगने का विचार कर रहे हैं तो और देर न करें, बल्कि कुछ ही दिनों में निर्णय ले कर अपने घर में पेंट का काम शुरू करवा सकते हैं. इस से आप को जरूरत के हिसाब से कहां कौन सा पेंट करवाना है, कौन सा कलर करवाना है, किस ऐक्सपर्ट पेंटर से पेंट करवाना है, समय होने के कारण निर्णय लेने में आसानी होगी और आप अपने बजट का भी ध्यान रख पाएंगे.

बदलाव है जरूरी

अगर आप इन फैस्टिवल्स पर अपने घर को पेंट करवाने के बारे में सोच रहे हैं, तो बदलाव के बारे में जरूर सोचें क्योंकि हम जब भी अपने घर को सालों से एक ही रंग में रंगा हुआ देखते हैं, तो हमें उसे उसी लुक में देखने की आदत सी पड़ जाती है. ऐसे में हम बदलाव करना जरूरी नहीं समझते. लेकिन दीवारों पर पेंट न सिर्फ आप के घर को खूबसूरत बनाता है बल्कि अलगअलग दिल को छू जाने वाले रंगों के बीच जब हम रहते हैं तो वे हमारे अंदर पौजिटिव ऐनर्जी का संचार करते हैं और यही पौजिटिव ऐनर्जी हमें अच्छा सोचने, कुछ नया करने के लिए प्रेरित करती है.

- बच्चों के रूम में हमेशा सौफ्ट टोन्स वाले पेंट्स ही ज्यादा करवाने चाहिए क्योंकि ये उन्हें शांत व कूल रखने का काम करते हैं.
- बैडरूम घर की वह जगह होती है, जहां हम खुद को रिलैक्स करने के लिए जाते हैं. ऐसे में जब भी बैडरूम के लिए पेंट कलर्स का चयन करें तो वे सौफ्ट कलर्स यानी लाइटर कलर्स औफ टोन्स हों, जो आप को रिलैक्स फील करवाने का काम करें.
- जब बात आए किचन की तो आप किचन में व्हाइट, ग्रे, ब्लू, रैड, यलो, ग्रीन जैसे शेड्स चूज करें क्योंकि ये कलर्स ज्यादा शाइन करने के साथसाथ अट्रैक्ट करने का भी काम करते हैं.
- बाथरूम में व्हाइट कलर काफी बैस्ट रहता है क्योंकि यह हमेशा फ्रैश व क्लीन फील देने का काम करता है, साथ ही आप सौफ्ट ग्रे, लाइट ब्लू, पिस्ता, लाइट ग्रीन जैसे शेड्स भी ट्राई कर सकते हैं. ये कलर्स भी काफी कूल फील देने का काम करते हैं.

ट्रैडिशनल पेंट्स का भी ट्रैंड

अगर आप अपने घर को ट्रैडिशनल लुक देना चाहते हैं, तो आजकल ट्रैंड में चल रहे मधुबनी पेंट्स से दीवारों को सजा सकते हैं. पहले मधुबनी पेंटिंग रंगोली के रूप में लोगों के सामने प्रस्तुत होती थी, लेकिन अब यह आधुनिक रूप में कपड़ों, दीवारों एवं कागज पर उतर आई है. इस कला को न सिर्फ भारत में बल्कि विदेशों में भी खूब पसंद किया जाता है. **-पारुल भटनागर** ●

/micasalifestyle micasalifestyle.com

contemporary.
classical. chic.

A&M Communication

PREMIUM HOME FURNISHING

MiCasa For Better Living ®

Indulge in Italian Craftmanship

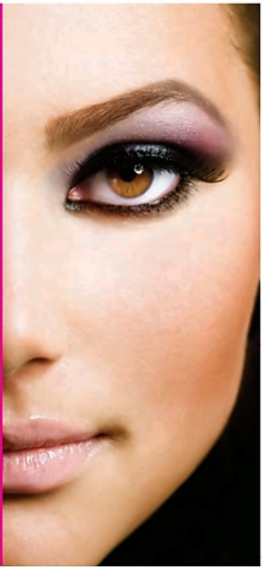
Contemporary or traditional MiCasa combines excellence and creativity for long-term elegance and grandeur. The trend setting range will definitely help your customers to create hi-end interior experience for homes, offices and hotels.

Curtains | Sheer Curtains | Leatherites | Upholstery Fabrics | Carpets | Bed Sheets | Bed Covers
Sofa Covers | Dining Covers | Pillows | Cushions | Foot Mats & More...

OUR DISTRIBUTORS : **JHARKHAND :** Aavaran Home Plus, **Ph.: 7070198064** | **BIHAR :** Aakarshan, Ph.: **9430457782**
CHHATTISGARH : Home Essence, Ph.: **9301939400** | **ODISHA :** Goldee Enterprises, Ph.: **9437554326** | **WEST BENGAL :** Acecorp Enterprises, Ph.: **9630340620**

TOP RETAILERS : JHARKHAND – RANCHI - FOAM HOUSE / GEETA DRESSES / MR DÉCOR | DALTONGANJ - BICHHAWAN | SIMDEGA - BHARTI BAG & FOAM HOUSE | JAMSHEDPUR - THE FINAL TOUCH / GALAXY FURNISHINGS | RAMGARH - BAGARIA FURNISHING & ART JEWELRY | GIRIDIH - TIBREWAL AGENCY | DHANBAD - GRIH LAXMI | MADHUPUR - BALAJEE SALES | DUMKA - R S ENTERPRISE | SAHIBGANJ - SHREE BALAJI TRADERS | JHARIA - MADHUVAN | BOKARO - HARYANA EXPO HANDLOOM | GODDA - SIMA INDUSTRIES BIHAR – PATNA - ANUPAM HOME FURNISHING / MUKESH & Co. / ALOK FURNISHING / HOME DÉCOR KULHARIA | FARBISGANJ - BICHAWAN FURNISHING | ARARIA - HOME DÉCOR | MUZAFFARPUR - NEHA HOME DÉCOR | BHAGALPUR - FOAM CENTRE | DARBHANGA - GOVIND CHIRAG MILL | AURANGABAD - AGARWAL STORE WEST BENGAL – BARASAT - THE GOURANGA BEDDING STORE | CONTAI - FURNISHING HOUSE | KOLKATA - SARATHI / KRISHNA BEDDING STORE | MALDA - PRASHAD ENTERPRISES | BISHNUPUR - BEDDING STORE | ASANSOL - HOME DÉCOR INTERIOR & FURNISHING | SILIGURI - AAR BEE ENTERPRISES | GANGTOK - TOUCHWORD | BOLPUR - RADHESHYAM AGARWALA ODISHA – BHUBANESWAR - HARIYANA HOME FURNISHING / PRATIK AGENCY / GOURI MAA WALLPAPER STUDIO | RAYAGADA - OM MATTRESS | SUNDARGARH - SAWAN ENTERPRISES | BARBIL - TRADERS INDIA | DHENKANAL - SHREE RAM FURNITURE | RAHAMA - FURNITURE HOME | BERHAMPUR - METALCO INDUSTRY CHHATTISGARH - BILASPUR - HOME @ HOME | PATHALGAON - FOAM HOUSE | AMBIKAPUR - NISHANT SMART HOME / UDAY FURNISHING | RAIGARH - RADHEY DÉCOR & FURNITURE | BHILAI - PAPPU CLOTH STORE | MANENDRAGARH - BOMBAY COLLECTION | BHATAPARA - MURLIWALA | JAGDALPUR - S P FURNISHING | RAIPUR - SHREE RAMKRISHNA VASTRA BHANDAR

5 मेकअप मिस्टेक्स कभी न करें



मेकअप करते समय किन बातों का खयाल रखा जाए और किन गलतियों से बचा जाए, यह हम आप को बताते हैं...

चाहे चेहरे की रौनक को फाउंडेशन से बढ़ाने की बात हो या फिर लिप्स को ग्लौस व लिपस्टिक से शाइनी व कलर देने की बात हो या चीकबोंस को हाइलाइटर से उभारने की या फिर आंखों को आईशैडो से ग्लैमरस लुक देने की, लड़कियां व महिलाएं किसी भी तरह का मेकअप करने में पीछे नहीं रहतीं. मेकअप के साथ आए दिन नएनए ऐक्सपैरिमैंट्स करना उन्हें पसंद होता है.

मगर क्या आप जानती हैं कि इस दौरान आप अनजाने में कुछ मेकअप मिस्टेक्स भी कर देती हैं, जो स्किन के लिए नुकसानदायक साबित होती हैं? तो आइए जानते हैं उन मिस्टेक्स के बारे में:

मेकअप को रिमूव न करना

जितनी ऐक्साइटमैंट महिलाओं की मेकअप को अप्लाई करने की होती है, उतनी मेकअप रिमूव करने की नहीं होती. वे यही सोचती हैं कि उन्होंने ब्रैंडेड प्रोडक्ट चेहरे पर अप्लाई किया है, इसलिए मेकअप चाहे रिमूव नहीं भी करें तो भी चलेगा, जबकि उन की यह सोच गलत है क्योंकि मेकअप को लंबे समय तक स्किन पर लगाए रखना या फिर उसे बिना हटाए सो जाने से मेकअप में इस्तेमाल होने वाले कैमिकल्स, धूलमिट्टी के कारण स्किन पर जमी गंदगी व बैक्टीरिया पोर्स को क्लोग करने के साथसाथ स्किन ऐलर्जी का कारण भी बनते हैं. इसलिए कभी भी मेकअप उतारे बिना न सोएं.

मौइस्चराइजर के बिना मेकअप

महिलाओं को मेकअप करना तो पसंद होता है, लेकिन उन्हें कई बार मेकअप से संबंधित बहुत सी चीजों की जानकारी नहीं होती है, जिस में से एक है कि बिना मौइस्चराइजर अप्लाई किए मेकअप करने की भूल.

वे यही सोचती हैं कि जो काम मेकअप को करना है वह तो हो ही जाएगा, फिर मौइस्चराइजर लगाने की क्या जरूरत. लेकिन वे यह भूल जाती हैं कि जब वे बिना मौइस्चराइजर के स्किन पर मेकअप अप्लाई करती हैं तो उस से स्किन पर ड्राईनैस रहने के कारण मेकअप क्रैकी लुक देने लगता है और मेकअप भी लंबे समय तक स्टे नहीं कर पाता है और स्किन हैल्दी भी नहीं रहती. इसलिए जरूरी है कि मेकअप अप्लाई करने से पहले स्किन को मौइस्चराइज जरूर करें.

कंसीलर का गलत इस्तेमाल

कंसीलर जिसे कलर करैक्टर भी कहते हैं, यह डार्क सर्कल्स, ऐज स्पौट्स, बड़े पोर्स व स्किन पर दागधब्बों को छिपाने का काम करता है, जिस से स्किन टोन में भी काफी फर्क नजर आता है. लेकिन जब कंसीलर को सही तरीके से नहीं लगाते यानी जरूरत से ज्यादा कंसीलर का इस्तेमाल करती हैं तो स्किन अपना नैचुरल लुक खोने के साथसाथ पैचीपैची सी भी नजर आने लगती है.

इसलिए जब भी लगाएं तो इसे ड्रौपड्रौप कर के ही लगाएं. साथ ही लेयर्स पर लेयर्स लगाने की कोशिश न करें वरना चेहरा भद्दा नजर आने लगेगा.

मसकारा की कई लेयर्स

मसकारा आंखों की खूबसूरती को बढ़ाने का काम करता है क्योंकि यह पलकों को शेप देने के साथसाथ उन्हें घना दिखाने का भी काम करता है और कई बार महिलाएं इस की खूबसूरती को बढ़ाने के चक्कर में इस की एक बार में ही कईकई लेयर्स अप्लाई कर लेती हैं, जिस से पलकें काफी मोटी लगने के साथसाथ वे ड्राई होने के बाद अलगअलग हो कर आंखें खूबसूरत लगने के बजाय काफी अजीब सा लुक देने लगती हैं. इसलिए 1-2 बार इसे ब्रश से पतलापतला ही लैशेज पर अप्लाई करें. इस से लुक बिगड़ने का डर नहीं रहता और आंखें भी ग्लैमरस लगती हैं.

मेकअप ब्रश को क्लीन न करना

महिलाएं मेकअप प्रोडक्ट्स को मेकअप ब्रश व ब्यूटी ब्लैंडर से ही लगाना पसंद करती हैं खासकर क्रीमी मेकअप प्रोडक्ट्स व फाउंडेशन को. लेकिन वे इन ब्रश व ब्यूटी ब्लैंडर को इस्तेमाल करने के बाद क्लीन करना जरूरी नहीं समझतीं, जिस से चेहरे पर स्किन प्रौब्लम्स जैसे एक्ने, ब्रेकआउट जैसी प्रोब्लम्स हो जाती हैं. मौइस्ट व गंदे ब्रश आदि में बैक्टीरिया तेजी से पनपते हैं, जो स्किन के लिए बिलकुल भी ठीक नहीं होते हैं. इसलिए जब भी इस्तेमाल करें तो इन्हें क्लीन कर के सही जगह रखें.

-पारुल भटनागर ●

सवेरा®
स्टोरवेल
Since 1993

SAVERA

अंतरराष्ट्रीय मापदण्ड के तहत बारीकी से तैयार किया गया

सवेरा अलमीरा

Specious

Stylish

Safe

Strong

भारत सरकार द्वारा
मान्यता प्राप्त

Trade Mark
No. 1508598

“

रिश्तों का है ये बसेरा
खुशियों का लाए सवेरा
मजबूत है, सुरक्षित भी है
अपना ये आलमीरा...
सवेरा आलमीरा...

"सवेरा" भारत में निर्मित एक ऐसा अलमीरा है, जो अंतराष्ट्रीय मापदंडो के अनुरूप है। हम अपने उत्पादन अनुसंधान में गुणवत्ता तथा फिनिशिंग के साथ-साथ सुगमता पर भी विशेष ध्यान देते हैं, जिससे सवेरा अलमीरा को एक अलग बेहतर पहचान मिलती है। सवेरा अलमीरा में 100 से ज्यादा मॉडल्स उपलब्ध हैं, जिन्हे घर, व्यवसाय, विद्यालय पुस्तकालय या ऑफिस के जरूरतों को ध्यान में रख कर डिज़ाइन किया गया है।

PALAN G INDUSTRIES PVT LTD.

Rajpati Bhawan, Opposite Central School, Near Krishna Mahila College, Mall Road, Jehanabad - 804408 (BIHAR)
E-mail : saverastorewell@gmail.com, Visit at : www.saverastorewell.com
Customer support : **+919308610512**, Bussiness inquiry : **+918789566290**

रतलाम की सविताजी की तरह आपके मन में भी यह सवाल उठता तो जरूर होगा?

कैसे मिलेगी मुझे मां लक्ष्मी की कृपा?

आइए, आपकी मुलाकात करवाते हैं सविताजी से. हिंदुस्तान के लाखों लोगों की तरह इनके मन में भी एक सवाल बार-बार उमड़ता रहता है, ''जिस लक्ष्मी मैया ने अपनी कृपा से सैकड़ों लोगों को जमीन से उठा कर आसमान में पहुंचा दिया, गरीबी से निकाल कर मालामाल कर दिया, वह लक्ष्मी मां कभी हमारे द्वार क्यों नहीं पधारतीं?''

सोनी सब के नए शो '**शुभ लाभ... आपके घर में**' में आप मिलेंगे सविताजी यानी गीतांजलि टिकेकर से. इनकी आशाएं और आकांक्षाएं इतनी मनोरम और दिलचस्प हैं कि वे आपके दिल में घर कर लेंगी.

हिंदुस्तानी परिवारों की तमाम महिलाओं की तरह ही सविताजी अपने परिवार के भले के अलावा और कुछ सोच नहीं पातीं. दिन-रात भगवान से वे एक ही प्रार्थना किया करती हैं, 'हे भगवान, सबको तरक्की दो और मेरे घर को धन-धान्य से भर दो.' यह तमन्ना पूरी हो जाए इसके लिए वे लक्ष्मीजी को प्रसन्न करने के लिए उनके पूजा-पाठ में लगी रहती हैं. सवाल यह है कि क्या सचमुच कभी लक्ष्मी मैया उनकी पूजा से इतनी खुश हो जाएंगी कि उनकी झोली रुपए-पैसे से भर देंगी?

लक्ष्मीजी से इस तरह की तमाम धारणाएं जुड़ी हुई हैं. धन पाने के लिए लक्ष्मी पूजा की आस्था दिलों में न जाने कब से बसी हुई है. कितनी सही हैं ये धारणाएं? कितना महत्त्व है पूजा-पाठ का? सविताजी अपनी कहानी से ऐसे ही कई सवालों पर से परदा उठाएंगी इस बार. रतलाम की सविताजी के बहाने आप भी अपने आप से पूछने लगेंगे, '**कैसे मिले मुझे मां लक्ष्मी की कृपा**' क्योंकि सविताजी तो हम सब में भी बसती हैं ना.

'शुभ-लाभ आपके घर में?' के बारे में कुछ बताइए.

इस शो की अवधारणा हिंदुस्तान की आम गृहिणियों की असल जिंदगी पर आधारित है. परिवार का केंद्रबिंदु वही होती है. उनके सपने, आशाएं, तमन्नाएं सभी कुछ सिर्फ परिवार को लेकर ही होता है. सारी ऊंच-नीच वे परिवार की खातिर झेल जाती हैं. हमारे सभी परिवार की गृहिणियों के साथ यही सब होता है. हम सब पैसे से जुड़ी परेशानी, बच्चों के करियर और पूरे परिवार की खुशियों को लेकर तनाव से गुजरते हैं, लेकिन इस शो से जुड़ी जो बात इसे दर्शकों से जोड़ेगी, वह है इसका अलग हटकर कॉन्सेप्ट. हम एक ऐसे समाज में रह रहे हैं, जो अपनी समस्याओं से छुटकारा पाने को छटपटा रहा है जबकि अनेक समस्याओं का निदान तो खुद आपके भीतर ही मौजूद है. जरूरत बस अपने आप को बदलने की है. इस शो का कॉन्सेप्ट हमारी जिंदगी की असलियत और परमात्मा की मौजूदगी के विश्वास के बीच की उस रेखा के बारे में सोचने पर मजबूर कर देगा जिसे हम या तो अमिट मान लेते हैं या फिर पूरी तरह उसकी अनदेखी करते रहते हैं.

सविता का आपका किरदार किन मायनों में अलग हटकर है? उसके बारे में ऐसी एक कौन-सी बात है, जो आपको सबसे ज्यादा पसंद है.

सविता एक गृहिणी है, मां है, पत्नी है. उसकी सारी दुनिया उसके परिवार के चारों ओर घूमती है. जो बात उसे दूसरों से अलग करती है, वह है उसका सपनों में जीना. वह आशावादी है. उसे इस बात पर पूरा भरोसा है कि आखिरकार सब कुछ बढ़िया ही होगा. अपने परिवार की सुख-समृद्धि के लिए वह लक्ष्मी मैया को खुश रखना चाहती है. इसीलिए वह उनकी हर तरह की पूजा-अर्चना करती है.

इस चरित्र के बारे में सबसे विशेष बात यह है कि उसमें कोई बनावटीपन नहीं. उसके अपने विश्वास हैं. परिवार के भले के लिए कुछ करने को वह किसी भी सीमा तक जा सकती है. उसकी ताकत, उसके गुणों और उसकी कमियों, किसी में भी बनावटीपन या दिखावा नहीं है. इसीलिए वह सबकी प्यारी है. उसके सफर में साथ चलने वाले हमारे दर्शक उस पर इसलिए कोई टिप्पणी नहीं करेंगे क्योंकि वे उसकी कशमकश, उसकी उलझन को भी समझने लगेंगे. मैं अपने आप को खुशकिस्मत मानती हूं कि मुझे ऐसा वंडरफुल चरित्र प्ले करने का मौका मिल रहा

है. आर्टिस्ट के तौर पर यह मेरे लिए अपनी सीमाओं में विस्तार का अवसर है. किसी चरित्र को समझने के लिए मेहनत करने और फिर उसे बढ़िया तरीके से निभा देने का मजा ही कुछ और है.

आपके अनुसार असली भक्ति भाव क्या है? आध्यात्मिकता का अर्थ आपके लिए क्या है?

सच्ची भक्ति का मतलब है समर्पित होना और किसी को या किसी चीज को निःस्वार्थ रूप से चाहना. मुझे ऐसा लगता है कि भक्ति को मापा नहीं जा सकता, बस महसूस किया जा सकता है. मेरे लिये आध्यात्म खुद को उस दिव्य शक्ति से जोड़ना है. दिव्यता के कई रूप और नाम हैं. मैं खुद को सिर्फ एक ईश्वर या शक्ति तक सीमित नहीं रखती. मैं सारे धर्मों का सम्मान करती हूं और अपने सपनों के सच होने के लिये ब्रह्मांड पर भरोसा करती हूं.

सविता को परदे पर साकार करने के लिये आपने किस तरह की तैयारियां कीं?

एक कलाकार अपने किरदार की तैयारी अपने जीवन के अनुभवों या उससे मिलने वाली सीख से करता है. मैंने परदे पर जितने भी किरदार निभाये हैं, सविता का किरदार उनसे काफी अलग है. चाहे उसका अंदाज हो, उसके बोलने का तरीका या फिर बॉडी लैंग्वेज की बात हो. मैंने इस शो के क्रिएटिव्स पर पूरा विश्वास रखा, जिन्होंने मुझे अपने किरदार में पूरी तरह से ढलने में मदद की. मैं गलती से भी अपने किरदार से इधर-उधर नहीं हुई.

क्या आपको इस किरदार के लिए कहीं से प्रेरणा मिली है?

हर भारतीय महिला इस किरदार के लिये मेरी प्रेरणा रही है क्योंकि मुझे लगता है कि हर महिला स्वाभाविक रूप से सृजनकर्ता होती है. वह हमेशा परिवार को अपने से ज्यादा अहमियत देती है. हमने अपनी मां और दादी-नानी को घरों में संतुलन और सद्भाव बनाये रखने के लिये अपनी जरूरतों का त्याग करते हुए देखा है. इसके लिये बहुत हिम्मत और निःस्वार्थता की जरूरत पड़ती है, जो हर महिला में स्वाभाविक रूप से होती है. न केवल इस किरदार के लिए बल्कि असल जिंदगी में भी, मैं खुशकिस्मत हूं कि मेरे आस-पास ऐसी महिलायें हैं, जो मेरी बुद्धि और ताकत का स्रोत हैं. शो के इस पूरे सफर में हमारे साथ कुछ अद्भुत महिलायें और पुरुष भी शामिल हैं.

आध्यात्म और धर्म में क्या अंतर है?

धर्म और आध्यात्म को अलग नहीं कर सकते, क्योंकि धर्म सिर्फ कर्मकांडों के बारे में नहीं है, आध्यात्मिकता धर्म का आंतरिक पहलू है. सर्वोच्च शक्ति की भक्ति तब तक अधूरी है जब तक हम जीवन के अपने दृष्टिकोण को विकसित और विस्तृत नहीं करते. ईमानदारी, अच्छाई जैसे मूल मानवीय मूल्यों में स्वाभाविक रूप से बदलाव ला पायें और सारे जीवों को अपना सकें और उनका सम्मान कर पायें. यह तभी होगा जब दोनों एक साथ आयेंगे, तब हम अपनी इच्छाओं को पूरा होते हुए देख पायेंगे.

यह महिला केंद्रित शो कैसे एक बदलाव लेकर आयेगा?

मुझे यकीन है कि यह शो मानवीय कहानियों को दिखायेगा. भले ही मुख्य भूमिका में एक महिला है, लेकिन हर कोई इस शो से खुद को जोड़ पायेगा. इसके कॉन्सेप्ट और कहानियों के बावजूद ज्यादातर टेलीविजन शो महिलाओं पर केंद्रित होते हैं. मेरे अनुसार यह शो स्पष्ट रूप से तीन प्रमुख महिलाओं की एक सच्ची और दिव्य कहानी है. इस शो के माध्यम से, हम सशक्त महिलाओं की आजमाइशों को आपके सामने पेश करेंगे और बतायेंगे कि मजबूत होने का मतलब यह नहीं है कि दर्द और निराशा हमें परेशान नहीं करती है. यह बहुत ही अहम मुद्दा है जिस पर बहुत से शो फोकस नहीं करते हैं.

क्या आप ऐसी किसी फिलॉसफी को मानती हैं जो समृद्धि लेकर आती है?

मेरा मानना है कि समृद्धि मन की एक स्थिति है जो सच्चाई के रूप में सामने आती है. एक सकारात्मक दिमाग और आत्म-मूल्यांकन समृद्धि लेकर आता है, सिर्फ धन-दौलत के रूप में नहीं, बल्कि सौहार्दपूर्ण रिश्तों के रूप में भी. समृद्धि को लेकर मेरी फिलॉसफी है, ''जो जिस पर यकीन करता है उसे वही मिलता है.''

अपने फैन्स/दर्शकों के लिए कोई संदेश?

जीवन अनमोल है और हर पल का आनंद लेते हुए चारों तरफ मुस्कान बिखेरनी चाहिए. यह शो मनोरंजन के साथ-साथ अपने दर्शकों को खुशी, उम्मीद के पल भी देगा और हमें विपरीत परिस्थितियों में भी मजबूत बने रहना सिखाएगा. सबसे जरूरी बात कि यह शो आपको अपनी खुशी ढूंढ़ने के लिये सक्षम बनायेगा, क्योंकि केवल आप ही अपने लिये चमत्कार कर सकते हैं. जब भी मैं किसी नये शो से जुड़ती हूं, तो मुझे यकीन रहता है कि मेरे फैन्स मेरे नये किरदार को स्वीकार करेंगे और उसे प्यार देंगे. साथ ही मेरे काम की सरहाना भी करेंगे. मैं अपने सभी फैन्स और दर्शकों से कहना चाहूंगी कि मेरे इस किरदार को उतना ही प्यार दें जितना उन्होंने मुझे मेरे पिछले कामों के लिये दिया है.

सविता की पसंदीदा रेसिपी, जिसका वो त्योहारों के दौरान लक्ष्मी मां को भोग लगाती हैः

बादाम लड्डू

सामग्रीः 1 कप बादाम, आधा कप कोकोनट फ्लेक्स, 1 कप पाउडर शुगर, 1 टेबल स्पून इलायची पाउडर, 2 टेबल स्पून घी.

तैयारी में लगने वाला समयः 20 मिनट.

कैसे बनायेंः

1. बादाम और कोकोनट फ्लेक्स को अलग-अलग 3-4 मिनट तक भून लें.
2. भुने हुये कोकोनट फ्लेक्स को पीसकर पाउडर बना लें.
3. इसमें पिसी हुई शक्कर और इलायची डालें.
4. अब इस मिश्रण में बादाम के बारीक टुकड़ों को तब तक मिलायें, जब तक कि यह तेल न छोड़ दे और यह मिश्रण एकसा हो जाए.
5. इस मिश्रण में फ्लेवर के लिये थोड़ा सा घी डालें और इससे अपनी पसंद के अनुसार छोटे या बड़े लड्डू बना लें.

सविता के कुछ घरेलू नुस्खे सिर्फ आपके लिये

हर दिन इस्तेमाल में आने वाले घरेलू नुस्खे, सविता को है इन कुछ त्वरित घरेलू उपचार पर भरोसा

- रोजाना विटामिन सी का सेवन जरूर किया जाना चाहिये. यह इम्यूनिटी को बढ़ाता है और त्वचा, हड्डियों और दांतों को स्वस्थ बनाता है.
- दांत दर्द, खांसी और गले में सूजन से राहत दिलाने के लिये लौंग सर्वश्रेष्ठ उपाय है. इनका सेवन उपरोक्त समस्याओं में फौरन आराम दिलाता है.
- यदि आपको तनाव और सिरदर्द हो रहा है, तो काली चाय में अदरक डालकर पीने से तुरंत आराम मिल जाता है.

सविता अपने परिवार की पोषण संबंधित जरूरतों को कैसे पूरा करती हैं?

परिवार की सेहत का ख्याल रखना और उन्हें सही पोषण उपलब्ध कराना हमेशा से ही एक महिला की सबसे बड़ी प्राथमिकता होती है. मैं प्रत्येक गृहिणी को कुछ टिप्स देना चाहूंगी, जिन्हें आजमाकर वो अपने परिवार को फिट एवं हेल्दी बना सकती हैः

- परिवार के प्रत्येक सदस्य के लिये एक समयबद्ध दिनचर्या (रूटीन) तय करें. खाना खाने, सोने और सुबह जल्दी जागने का समय निश्चित करें.
- हर दिन के आहार में कम से कम एक हरी सब्जी जरूर शामिल करें.
- जंक स्नैक्स की जगह मौसमी स्वादिष्ट फलों को सभी लोगों के आहार में शामिल करें, जिनसे उन्हें सही पोषण मिलता रहेगा. ●

मुझे अस्थमा की शिकायत है तथा मेरा वजन 90 किलोग्राम है. मैं वजन कम करना चाहता हूं. इस के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

आप रोज जिम जा कर ऐक्सरसाइज करें. सही तरीके से ऐक्सरसाइज करने से आप के अस्थमा के लक्षणों में कमी आ सकती है. व्यायाम से लंग्स कपैसिटी बढ़ाने में सहायता मिलेगी तथा फेफड़ों की सूजन भी कम होगी. इस से आप के फेफड़े अच्छा काम करेंगे और आप का इम्यून सिस्टम बूस्ट होगा. इस से आप को सर्दीजुकाम कम होगा. ऐक्सरसाइज से वजन कम होता है जिस से अस्थमा अटैक के चांस कम होते हैं.

मेरी उम्र 28 वर्ष है. पिछले कुछ महीनों से मुझे सांस लेने में तकलीफ महसूस हो रही है. दवा लेने पर ठीक हो जाती है, लेकिन यह परेशानी बारबार हो जाती है. क्या मुझे अस्थमा है और मुझे क्या करना चाहिए?

सांस लेने में तकलीफ होना अस्थमा का लक्षण हो सकता है परंतु अकेला एक लक्षण अस्थमा नहीं घोषित किया जा सकता है. अगर सांस लेने में तकलीफ है तो डाक्टर से अपनी जांच कराएं क्योंकि यह लक्षण आप के अन्य स्वास्थ्य कारणों से भी हो सकता है. अस्थमा में केवल सांस लेने में दिक्कत ही नहीं बल्कि खांसी, घबराहट तथा सीने में जकड़न भी होती है.

मेरी उम्र 50 वर्ष है. मुझे 10 वर्षों से शुगर की शिकायत है, जिस की दवा चल रही है. मगर कुछ दिनों से मुझे पेशाब करने में परेशानी हो रही है. मुझे क्या करना चाहिए?

आप कुछ अच्छी आदतों को अपना कर तथा कुछ सावधानी बरत कर अपनी शुगर को नियंत्रित कर सकते हैं तथा सामान्य जीवन जी सकते हैं. आप को स्मोकिंग से बचना चाहिए. अपना ब्लड प्रैशर तथा कोलैस्ट्रौल लैवल नियंत्रित रखें, रोजाना व्यायाम करें, खाने में चीनी की तथा कार्बोहाइड्रेट की मात्रा में कमी लाएं, पानी ज्यादा पीएं, ज्यादा फाइबर वाली चीजें खाएं और विटामिन डी का अनुकूल स्तर बनाए रखें.

मेरी उम्र 32 वर्ष है. मुझे किडनी में स्टोन था जो दवा से ठीक हो गया पर अभी टैस्ट में पता चला कि फिर से स्टोन हो गया है. यह समस्या बारबार क्यों हो रही है तथा इस का क्या इलाज है?

एक बार किडनी स्टोन हो जाने पर दोबारा भविष्य में पुन: किडनी स्टोन होने की संभावना बनी रहती है. जीवनशैली में बदलाव ही दोबारा किडनी स्टोन होने की संभावना को कम कर सकता है. आप खूब पानी पीएं. यह किडनी स्टोन से बचाव का सब से अच्छा तरीका है. कैल्सियम युक्त भोजन का अधिक प्रयोग न करें, सोडियम की मात्रा को भोजन में कम करें, भोजन में ऐनिमल प्रोटीन बहुत कम लें, साथ ही विटामिन सी से युक्त चीजों से भी परहेज करें.

मेरी उम्र 47 वर्ष है. मेरी समस्या यह है कि मुझे बिलकुल भूख नहीं लगती. थकान बहुत होती है. कुछ भी करने की इच्छा नहीं होती है. बताएं मैं क्या करूं?

आप रोजाना आधे से 1 घंटा व्यायाम करें, अपनी मांसपेशियों पर काम करें और हो सके तो इस के लिए किसी जिम का सहारा लें. शरीर की सुबहशाम स्ट्रैचिंग करें. रोज 2 घंटे टहलें. धूप का सेवन करें, मल्टी विटामिन और प्रोटीन का सेवन करें, पानी या जूस अर्थात तरल पदार्थों का सेवन ज्यादा करें, कैफीन, शराब और तंबाकू का कम सेवन करें तथा पौष्टिक भोजन लें.

मेरी उम्र 39 वर्ष है. मैं ने अपना यूसीजी कराया जिस में फैटी लिवर की प्रौब्लम डाइग्नोज हुई है. मुझे क्या करना चाहिए?

फैटी लिवर एक मैडिकल कंडीशन है जिस में लिवर में फैट (जिसे हम चरबी कहते हैं) का जमाव हो जाता है. इस का कारण शराब का सेवन, अनावश्यक दवाइयों का सेवन और कुछ प्रकार के वायरस का इन्फैक्शन हो सकता है. आजकल के दौर में इस का एक प्रमुख कारण हमारी अनियंत्रित जीवनशैली और उस से जुड़ी बीमारियां भी हैं.

फैटी लिवर की समस्या दवा से ठीक हो सकती है. व्यक्ति को दवा के साथसाथ अपने वजन को नियंत्रित करना बेहद आवश्यक है. इस के लिए आप अच्छा हैल्दी भोजन करें, व्यायाम करें, खूब पानी पीएं, चीनी का कम सेवन करें, कोलैस्ट्रौल और वजन कम रखें, ओमेगा-3 का सेवन करें. कौफी पीएं. शराब का सेवन न करें.

-डा. आनंद गुप्ता

आनंद मल्टीस्पैश्यलिटी हौस्पिटल ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

दिल्ली प्रैस

वर्क फ्रौम होम से औरतों के लिए एक नया दरवाजा खुला है.
वे अपने घर में रह कर फैक्ट्री, औफिस, दुकान चला सकती हैं, धर्म के सहारे इस हक को छिनने न दें.

दिल्ली प्रैस की पत्रिकाएं इस तरह के मुद्दे लगातार उठाती हैं जो समाज के हर वर्ग को सुरक्षा व आत्मबल देते हैं, मनोरंजन के साथ ही ये पत्रिकाएं उन्हें सोचने का मसाला देती हैं और गंदे बहते पानी में बारबार हाथ धोने से रोकती हैं. लीक से हट कर पढ़िए. लीक से हट कर चलिए ताकि स्वतंत्रता मिले और सफलता के नए रास्ते मिलें. लकीर के फकीर बन कर आप कोई नया रास्ता नहीं खोज पाएंगे. फौरवर्ड मैसेजों से आप का ज्ञान नहीं बढ़ेगा.

दिल्ली प्रैस की कुशल संपादित पत्रिकाएं
आप को नई सोच देती हैं,
नया मनोरंजन करती है, मार्गदर्शन करती हैं.
आज ही से पढ़ें.

सरिता ₹ 50 गृहशोभा ₹ 50 मुक्ता ₹ 30 सरस सलिल ₹ 10 मनोहर कहानियां ₹ 50 सत्यकथा ₹ 40

आज ही समाचारपत्र विक्रेता से मांगें या वार्षिक ग्राहक बनने की सूचना पाने के लिए ईमेल भेजें. circulation@delhipress.in

डिजिटल एडीशन भी उपलब्ध

हीमोग्लोबिन की सही मात्रा है जरूरी

हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारू रूप से काम करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है. लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं. यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है. जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हैल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है. इसके कारण थकान होना, चक्कर आना, स्किन का पीला पड़ना, सांस लेने में दिक्कत महसूस होना, सिर दर्द, ठंड लगना, दिल की धड़कन का तेज होना आदि लक्षण दिखाई देने लगते हैं. इसलिए जरूरी है शरीर में हीमोग्लोबिन की मात्रा का सही होना.

हीमोग्लोबिन का नार्मल स्तर

नार्मल हीमोग्लोबिन इन वूमन- 12-15 ग्राम/डीएल

नार्मल हीमोग्लोबिन इन प्रेगनैंट वूमन- 12-16 ग्राम/डीएल

नार्मल हीमोग्लोबिन इन मैन- 14-17 ग्राम/डीएल

नार्मल हीमोग्लोबिन इन 6-12 ईयर किड्स- 13.5 ग्राम/डीएल

लो हीमोग्लोबिन लेवल इन वूमन- 12 से कम मतलब आयरन की कमी और 10 से कम का मतलब आप एनिमिक हैं.

लो हीमोग्लोबिन लेवल इन मैन- 12 से कम मतलब शरीर में खून की कमी है.

कौन से कारण हैं जिम्मेदार

- संतुलित आहार नहीं लेना.
- शरीर में विटामिंस और मिनरल्स की कमी हो जाना.
- पीरियड्स के दौरान नोर्मल से ज्यादा ब्लीडिंग होना.

क्या है उपचार

शरीर में जब हीमोग्लोबिन की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं. लेकिन आपको बता दें कि शरीर में खून की कमी होने पर हेमाटीनिक्स एजेंट्स जो न्यूट्रिएंट होते हैं, जो शरीर में ब्लड को बनाने का काम करते हैं. जिसमें मुख्य रूप से आयरन, फोलिक एसिड और विटामिन बी-12 का समावेश होता है, दिया जाता है ताकि शरीर की कमियां दूर हो कर हम पहले जैसा जीवन जी सके. इसके साथ ही विटामिन डी भी लेना जरूरी होता है. जानते हैं इनके बारे में:

कैसे काम करता है

आयरन: शरीर में हीमोग्लोबिन को बनाने के लिए आयरन की जरूरत होती है. जो रेड ब्लड सेल्स में पाया जाता है. ऐसे में हेमाटीनिक्स से शरीर को आयरन मिलने से ये औक्सीजन को अंगों व ऊतकों तक पहुंचाने का काम करता है. जिस से शरीर में आयरन की कमी भी दूर हो जाती है और शरीर के विभिन्न अंगों को औक्सीजन भी मिल जाता है.

विटामिन बी-12: शरीर में विटामिन बी-12 की कमी होने से थकान व कमजोरी महसूस होती है. यहां तक कि शरीर में विटामिन बी-12 की कमी एनीमिया का कारण बनने के साथसाथ इससे नर्वस डैमेज होने के साथ आपकी सोचने, समझने की क्षमता पर भी असर पड़ता है. जबकि हेमाटीनिक्स शरीर में विटामिन बी-12 के लेवल को बनाए रखने का काम करता है. क्योंकि इसका रेड ब्लड सेल्स को बनाने में अहम रोल जो होता है.

फोलेट: फोलिक एसिड की जरूरत हैल्दी सेल्स को बनाने के लिए की जाती है. खासकर के रेड ब्लड सेल्स को. लेकिन अगर शरीर में फोलिक एसिड की कमी होने लगती है, तो शरीर असामान्य रूप से बड़े रेड ब्लड सेल्स बनाना शुरू कर देता है, जिससे वे सही ढंग से काम नहीं करने के कारण शरीर में खून की कमी होने लगती है. लेकिन हेमाटीनिक्स शरीर में फोलिक एसिड के स्तर को बनाए रखने का काम करता है.

विटामिन डी भी जरूरी: बता दें कि शरीर में विटामिन डी आयरन, कैल्शियम, जिंक, मैग्नीशियम, फास्फेट को अवशोषित करने में अहम भूमिका निभाता है. साथ ही इससे हड्डियों व मांसपेशियों को भी मजबूती मिलती है. वरना शरीर में विटामिन डी की कमी होने से थकान, हड्डियां कमजोर होने के साथसाथ आप डिप्रेशन की भी गिरफ्त में आ सकते हैं. इसलिए शरीर की सभी कमियों को दूर करें हेमाटीनिक्स न्यूट्रिएंट से. ●

- गर्भावस्था में आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया सबसे आम है।
- खून में पर्याप्त हीमोग्लोबिन न होने से शरीर को सामान्य से कम ऑक्सीजन मिलता है जो गर्भस्थशिशु के लिए सही नहीं है।
- भारतीय महिलाओं में आयरन की कमी वाला एनीमिया सबसे ज्यादा है।
- बहुत सी महिलाओं में गर्भवती होने से पहले से हीआयरन की कमी होती है।

जनहित में जारी-

CHERi®-XT Tab.
Ferrous Ascorbate equivalent to 100mg elemental iron & Folic Acid 1.5mg Tablets

CHERi®-XT Suspension
Ferrous Ascorbate equivalent to elemental iron 30 mg + & Folic Acid 500 mcg / 5ml

के सौजन्य से

Gynecare

व्यक्तिगत समस्याएं

मैं 25 वर्षीय कामकाजी युवती हूं. 2 महीने बाद मेरी शादी होने वाली है. मुझे खाना बनाना नहीं आता जबकि टीवी धारावाहिकों में मैं ने देखा है कि बहू को खाना बनाना नहीं आने पर ससुराल के लोग न सिर्फ उस का मजाक उड़ाते हैं वरन उसे प्रताड़ित भी करते हैं. बताएं मैं क्या करूं?

छोटे परदे पर प्रसारित ज्यादातर धारावाहिकों का वास्तविक जीवन से दूरदूर तक वास्ता नहीं होता. सासबहू टाइप के कुछ धारावाहिक तो इतने कपोलकल्पित होते हैं कि जागरूकता फैलाने के बजाय ये समाज में भ्रम और अंधविश्वास फैलाने का काम करते हैं. शायद ही कोई धारावाहिक हो जिस में सासबहू के रिश्ते को बेहतर तरीके से प्रस्तुत किया गया हो.

वास्तविक दुनिया धारावाहिकों की दुनिया से बिलकुल अलग है. आज की सासें समझदार और आधुनिक खयाल की हैं. उन्हें पता है कि एक कामकाजी बहू को किस तरह गृहस्थ जीवन में ढालना है.

फिर भी आप अपने मंगेतर से बात कर इस बारे में जानकारी दे दें. अभी विवाह में 2 महीने बाकी भी हैं, इसलिए खाना बनाने के लिए सीखना अभी से शुरू कर दें. खाना बनाना भी एक कला है, जिस में निपुण महिला को किसी और पर आश्रित नहीं होना पड़ता, साथ ही उसे पति व बच्चों सहित घर के सभी सदस्यों का भरपूर प्यार भी मिलता है.

मैं 29 वर्षीय विवाहिता हूं. हमारा संयुक्त परिवार है. शादी से पहले ही हमें यह बता दिया गया था कि मुझे संयुक्त परिवार में रहना है. वैसे तो यहां किसी चीज की दिक्कत नहीं है पर ससुराल के अधिकतर लोग खुले विचारों के नहीं हैं, जबकि मैं काफी खुले विचार रखती हूं. इस वजह से मुझे कभीकभी उन की नाराजगी भी सहनी पड़ती है और खुलेपन की वजह से मेरी ननदें व जेठानियां मुझे अजीब नजरों से भी देखती हैं. पति को कहीं और फ्लैट लेने को नहीं कह सकती. बताएं मैं क्या करूं?

घरपरिवार में कभीकभी कलह, वादविवाद, झगड़ा आम बात है. मगर परिवार फेसबुक अथवा व्हाट्सऐप की तरह नहीं है जिस में आप ने सैकड़ों लोगों को जोड़ कर तो रखा है, मगर आप को कोई पसंद नहीं है तो आप उसे एक ही क्लिक में एक झटके में बाहर कर दें.

इस बात की कतई परवाह न करें कि परिवार के कुछ सदस्य आप को किन नजरों से देखते हैं और कैसा व्यवहार करते हैं. अच्छा यही होगा कि अपनेआप को इस तरीके से व्यवस्थित करें कि आप हमेशा खूबसूरत इंसान बनी रहें. कोई कैसे देखता है यह उस पर है.

आजकल जहां ज्यादातर लोग एकल परिवारों में रहते हुए तमाम वर्जनाओं के दौर से गुजरते हैं, वहीं आज के समय में आप को संयुक्त परिवार में रहने का मौका मिला है, जिस में अगर थोड़ी सी सूझबूझ दिखाई जाए तो आगे चल कर यह आप के लिए फायदेमंद ही साबित होगा.

बेहतर यही होगा कि छोटीछोटी बातों को नजरअंदाज करें और सब को साथ ले कर चलने की कोशिश करें. धीरेधीरे ही सही पर वक्त पर घर के लोग आप को हर स्थिति में स्वीकार कर लेंगे और आप सभी की चहेती बन जाएंगी.

मैं 27 वर्षीय अविवाहित युवती हूं और रिलेशनशिप में हूं. फिलहाल शादी की कोई इच्छा नहीं है. सैक्स के दौरान बौयफ्रैंड कंडोम का प्रयोग करता है. मैं जानना चाहती हूं कि प्रैगनैंसी रोकने में क्या कंडोम वास्तव में कारगर उपाय है? क्या 2 कंडोम एकसाथ इस्तेमाल किए जा सकते हैं ताकि सैक्स पूरी तरह सुरक्षित हो?

कंडोम गर्भनिरोध का आसान व बेहतर विकल्प माना जाता है. यह बाजार में सहजता से उपलब्ध भी है. इस का प्रयोग न सिर्फ प्रैगनैंसी बल्कि एसटीडी जैसी समस्याओं से भी शरीर को सुरक्षित रखता है.

सैक्स के दौरान कंडोम का प्रयोग करते हुए गर्भ तभी ठहर सकता है जब कंडोम फट जाए. अमूमन घटिया क्वालिटी के कंडोम के ही फटने का डर रहता है. अत: आप अपने बौयफ्रैंड से इस बारे में खुल कर बात करें. उस से कहें कि वह ब्रैंडेड कंडोम का ही इस्तेमाल करे. ब्रैंडेड कंडोम्स लौंगलास्टिंग होते हैं और जल्द नहीं फटते. अब तो बाजार में कई फ्लेवर्स में कंडोम उपलब्ध हैं, जो सैक्स को और अधिक रोमांचक बनाते हैं.

रही बात 2 कंडोम का एकसाथ प्रयोग करने की, तो इसे उचित नहीं माना जा सकता, क्योंकि सैक्स के दौरान एकदूसरे से रगड़ खाने पर ये फट सकते हैं. यही नहीं कंडोम का फटना एकदूसरे को चरमसुख से भी वंचित कर सकता है.

कंडोम हालांकि गर्भनिरोध का बेहतर साधन है, बावजूद इस के आप चाहें तो सैक्स के दौरान वूमन वैजाइनल कौंट्रासैप्टिव पिल्स का भी प्रयोग कर सकती हैं. इस से आप सैक्स का बिना किसी भय पूरापूरा आनंद ले सकती हैं. मगर बौयफ्रैंड को कंडोम लगाने को जरूर कहें.

मैं 25 वर्षीय अविवाहित युवक हूं. मेरी समस्या अपनी गर्लफ्रैंड को ले कर है, जो दिल की तो अच्छी है और मुझे प्यार भी करती है, लेकिन वह बातबेबात रूठ जाती है. वह चाहती है कि मैं उसे अकसर घुमानेफिराने ले जाऊं, मूवी दिखाऊं, शौपिंग कराऊं. वह बारबार फोन कर मुझे परेशान भी करती रहती है. कहती है कि कुछ भी करो तो बता कर. कभीकभी लगता है मैं बुरी तरह फंस गया हूं. बताएं मैं क्या करूं?

हर गर्लफ्रैंड यही चाहती है कि उस का बौयफ्रैंड उसे प्रेम करे, उसे समय दे, मूवी दिखाने ले जाए, शौपिंग कराए, उपहार दे. आप की गर्लफ्रैंड भी आप से यही उम्मीद रखती है. अगर आप कामकाजी हैं और आप के पास समय का अभाव है, तो सप्ताहांत या अवकाश के दिन गर्लफ्रैंड को समय जरूर दें. हां, बाकी दिनों में हालचाल लेते रहें.

वह आप को बिना वजह बारबार फोन करती है, तो इस बारे में उस से बात करें और मिलने व घूमने जाने का प्रोग्राम समय के अनुसार तय कर लें. बावजूद इस के वह नहीं मानती और आप को परेशान करे तो उस से दूरी बनाने में ही फायदा है. ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

suman

PURITY FROM NATURE

AGMARK GRADE 1

कच्ची घानी

सरसों तेल

शारदीय अभिनंदन

स्वास्थ्य और सफलता की कामना कामना करते हैं

suman
AGMARK GRADE 1
KACCHI GHANI
MUSTARD
OIL
suman
PURITY FROM NATURE
AGMARK : GRADE-1
KACCHI GHANI
MUSTARD
OIL

अन्य प्रौडक्ट कच्ची घानी सरसों तेल ▪ सोयाबीन तेल ▪ सनफ्लावर तेल ▪ राइस ब्रान तेल

Manufacturer : SUMAN PROTEINS PVT. LTD. Trade Enquiry - 033 2259 3197 | suman_ppl@rediffmail.com

शाम के शानदार स्वाद

राइस पीनट्स फ्राइड इडली

सामग्री

- 1 कप चावल पके
- $^1/_2$ कप मूंगफली के दाने उबले
- 4-5 लालमिर्च साबूत उबली
- $^1/_2$ कप दही
- $^1/_4$ कप सूजी
- $1^1/_2$ छोटे चम्मच राईदाना
- 8-10 करीपत्ते
- 4-5 हरीमिर्चें
- 1 छोटा चम्मच उरद दाल
- 1 छोटा चम्मच चना दाल
- 1 बड़ा चम्मच रिफाइंड
- नमक स्वादानुसार.

विधि

चावल, मूंगफली के दाने, लालमिर्च और दही डाल कर ग्राइंड कर लें. पैन में रिफाइंड गरम कर के राई और उरद दाल डालें. तड़कने लगे तो सूजी डाल कर 1 मिनट भूनें. अब सूजी को चावल के मिश्रण में डाल कर मिला लें. नमक डाल कर दोबारा मिक्स करें व इडली के सांचे में चिकनाई लगा कर तैयार मिश्रण डालें और स्टीम करें. फ्राइंग पैन में फिर से रिफाइंड गरम कर के राई, चीरा लगी हरीमिर्चें, उरद दाल, चना दाल व करीपत्ते डाल कर तड़कने पर इडली को काट कर तड़के में मिक्स कर दें. आंच बंद कर के सर्विंग बाउल में निकालें व चटनी के साथ परोसें.

राजमा कबाब

सामग्री

- 1 कप राजमा उबले
- $^1/_2$ कप सोया चूरा उबला
- 1 आलू उबला
- $^1/_2$ कप घिसा पनीर
- 4 छोटे चम्मच जिंजर व गार्लिक पेस्ट
- $^1/_2$ कप धनियापत्ती बारीक कटी
- 4 छोटे चम्मच अमचूर
- 1 छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर
- $^1/_2$ छोटा चम्मच हलदी
- 1 छोटा चम्मच कालीमिर्च पाउडर
- 4 बड़े चम्मच रिफाइंड
- 1 पैक मैगी मसाला
- नमक स्वादानुसार.

विधि

राजमा का पानी छान कर मिक्स्चर में पीस लें. सोया चूरा को भी निचोड़ कर मिला लें. आलू को मैश या घिस कर मिलाएं. अब जिंजर व गार्लिक पेस्ट, धनियापत्ती, अमचूर, लालमिर्च पाउडर, नमक, हलदी, मैगी मसाला व कालीमिर्च पाउडर डाल कर मिक्स कर लें. अब इस में 1 बड़ा चम्मच रिफाइंड डाल कर थोड़ी देर लगभग 10 मिनट के लिए सैट होने छोड़ दें. कबाब को मनचाहा आकार देते हुए फ्राइंग पैन में रिफाइंड गरम कर के मध्यम आंच पर सैलो फ्राई करें. प्याज के लच्छों व चटनी के साथ सर्व करें.

मखाना मूंगफली कचौरी

सामग्री

- $^{1}/_{2}$ कप मूंगफली
- $^{1}/_{2}$ कप मखाना
- 1 छोटा चम्मच धनिया साबूत
- 1 छोटा चम्मच जीरा साबूत
- $^{1}/_{4}$ छोटा चम्मच हींग
- $^{1}/_{4}$ छोटा चम्मच कश्मीरी मिर्च पाउडर
- 1 छोटा चम्मच काजूबादाम कतरे
- रिफाइंड तलने के लिए
- 1 पाव मैदा
- नमक स्वादानुसार.

विधि

1 बड़े चम्मच रिफाइंड में मूंगफली और मखाने को सुगंध आने तक भूनें. धनिया, जीरा, हींग, कश्मीरी मिर्च पाउडर व नमक डाल कर अच्छी तरह मिक्स कर लें. आखिर में काजूबादाम व 2-3 बूंदें रिफाइंड डाल कर फिर से मिलाएं. मैदे में नमक व मोयन डाल कर मिक्स करें. पानी डाल कर कड़ा आटा गूंध लें. 10 मिनट के लिए सैट होने दें. अब मैदे के छोटे पेड़े बना कर स्टफिंग डालें व हाथ से दबा कर कचौड़ी बना लें. धीमी आंच पर करारा होने तक तलें. चाय के साथ सर्व करें या एयरटाइट कंटेनर में रख भी सकते हैं.

सैमोलीना वैजी ट्विस्ट

सामग्री

- 1 कप सूजी • 1 बड़ा चम्मच घिसी गाजर • 1 छोटा चम्मच लाल शिमलामिर्च बारीक कटी • 1 छोटा चम्मच प्याज बारीक कटा • 1 छोटा चम्मच हरीमिर्च बारीक कटी • 1 छोटा चम्मच राईदाना • 1 छोटा चम्मच पुदीनापत्ती कटी • 1 बड़ा चम्मच रिफाइंड • $1\frac{1}{2}$ कप पानी • थोड़ा सा चीज पाउडर • थोड़े से चिली फ्लैक्स • नमक स्वादानुसार.

विधि

पैन गरम कर के रिफाइंड डालें. धीमी आंच कर के राईदाना, नमक, प्याज, गाजर, हरीमिर्च, शिमलामिर्च व आखिर में पुदीनापत्ती डालें. अब पानी डाल कर उबलने दें. सूजी मिलाएं व धीमी आंच कर के पानी सोखने तक पकाएं. अब चौड़े बरतन में निकाल कर ठंडा होने दें. 1 बड़ा चम्मच रिफाइंड मिला कर आटे की तरह गूंध कर चिकना कर लें. अब इस की छोटीछोटी बौल्स बना कर स्टीमर में स्टीम करें. 1 प्लेट में चीज पाउडर और चिली फ्लैक्स मिला कर बौल्स को रोल कर लें. शेजवान चटनी या हरी चटनी के साथ वैजी ट्विस्ट का लुत्फ उठाएं.

चना भभरा

सामग्री

- 1 कप चने उबले • $\frac{3}{4}$ कप चावल का आटा • $\frac{1}{4}$ कप बेसन • $\frac{1}{2}$ छोटा चम्मच हींग • $\frac{1}{2}$ छोटा चम्मच हलदी • 1 छोटा चम्मच जिंजर व गार्लिक पेस्ट • $\frac{1}{2}$ छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर • $\frac{1}{2}$ छोटा चम्मच गरममसाला पाउडर • तेल तलने के लिए • नमक स्वादानुसार.

विधि

एक बाउल में आटा, बेसन, नमक, लालमिर्च पाउडर, हींग, हलदी व गरममसाला पाउडर डाल कर मिलाएं. आवश्यकतानुसार पानी डालें. घोल ज्यादा पतला नहीं रखना है. अब चना डाल कर इस मिश्रण में मिला दें. गरम तेल में कलछी की सहायता से घोल डालें. एक तरफ से सुनहरा हो जाने पर दूसरी तरफ पलटें. गरमगरम भभरा प्याज के लच्छों और चटनी के साथ परोसें.

उरद दाल वटाटा वड़ा

सामग्री

• 1 कप उरद दाल भिगोई • 5-6 आलू • $^1/_2$ छोटा चम्मच अजवाइन • 1 छोटा चम्मच अदरक घिसा • 1 छोटा चम्मच लहसुन बारीक कटा • 1 छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर • 1 छोटा चम्मच चाटमसाला • 8-10 पुदीनापत्ती कटी • 1 छोटा चम्मच मटर के दाने • तेल तलने के लिए • नमक स्वादानुसार.

विधि

उरद दाल को धो कर पीस लें. एक गहरे बरतन में निकाल लें. अब इस में नमक, लालमिर्च पाउडर, चाटमसाला और पुदीनापत्ती व अजवाइन डाल कर मिक्स करें. अब आवश्यकतानुसार पानी डाल कर गाढ़ा घोल तैयार कर लें. कड़ाही में 2 चम्मच तेल गरम कर के अदरकलहसुन डालें. अब नमक, मटर, चाटमसाला व लालमिर्च डाल कर थोड़ा चलाएं. अब आलू मैश कर के मिला दें. अच्छी तरह भून कर ठंडा होने दें. आलू के मिश्रण की छोटीछोटी बौल्स बना कर उरद की दाल के मिश्रण में रैप कर के गरम तेल में डीप फ्राई कर लें.

कोकोनट फ्रिटर्स

सामग्री

- 1 कच्चा नारियल • 1 उबला आलू • 1 छोटा चम्मच कौर्नफ्लोर • 1 छोटा चम्मच बेसन
- 2 छोटे चम्मच जिंजर व गार्लिक पेस्ट
- 10-12 करीपत्ते • $^1/_2$ छोटा चम्मच हलदी
- 3-4 हरीमिर्चें • 1 छोटा चम्मच चिली फ्लैक्स
- रिफाइंड तलने के लिए • नमक स्वादानुसार.

विधि

नारियल को एक गहरे बरतन में घिस लें. अब इस में आलू को मैश कर के डालें. करीपत्तों और हरीमिर्चों को बारीक काट कर डालें. रिफाइंड छोड़ कर बाकी सारी सामग्री को नारियल व आलू के तैयार मिश्रण में डालें. मिश्रण को अच्छी तरह मिला लें. अब 2 बड़े चम्मच रिफाइंड डाल कर मिक्स करते हुए हथेली को चिकना कर के फ्रिटर्स बनाएं. गरम रिफाइंड में मध्यम आंच पर फ्रिटर्स को सुनहरा तल लें. गरमगरम फ्रिटर्स को शेजवान चटनी के साथ परोसें.

मूंगफली वड़ा

सामग्री

- 1 कप मूंगफली • 3-4 ब्रैडस्लाइस
- $^1/_4$ कप दही • 1 छोटा चम्मच प्याज बारीक कटा • 1 छोटा चम्मच रैड चिली सौस
- 1 छोटा चम्मच धनिया व पुदीनापत्ती बारीक कटी • $^1/_2$ छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- $^1/_4$ छोटा चम्मच गरममसाला पाउडर
- 2 बड़े चम्मच चावल का आटा
- 8-10 लहसुन की कलियां • $^1/_2$ छोटा चम्मच हरीमिर्च बारीक कटी • 1 छोटा चम्मच अदरक घिसा • तेल तलने के लिए
- नमक स्वादानुसार.

विधि

मूंगफली दाने को ड्राई रोस्ट कर लें. छिलके अलग कर थोड़ा दरदरा पीस लें. एक बाउल में लहसुन की कलियों को मोटा कूट कर डालें साथ ही मूंगफली पाउडर व अन्य मसाले भी. 1 ब्रैड को पानी में गीला कर के किनारे निकालें और सब को एकसाथ मिला लें. अब बड़ा आकार देते हुए फ्राई करती जाएं. नीबू, धनिया व पुदीनापत्ती और प्याज से साथ गार्निश कर सर्व करें.

-व्यंजन सहयोग: अर्चना सिंह ●

SUNRISE®
PURE

Enduring Value

स्वाद और सेहत उत्सव

में पेश है

कश्मीरी आलू दम

आईटीसी सनराइज के स्वाद और सेहत के इस उत्सव में आप भी भागीदार बनें और हमारे 100 सालों के विश्वास और स्वाद के साथ घर के खाने को दें नया रंग.

और भी रेसिपीज की जानकारी के लिए इस पेज को फॉलो करें. घर के खाने में स्वाद का नया रंग भरते हैं सनराइज मसाले.

SUNRISE
PURE
ALOO
DUM
masala
50g

सामग्री

500 ग्राम छोटे आलू, 1 कप दही, 2-3 टेबल स्पून धनियांपत्ती बारीक कटी, 1 पिंच हींग, ½ छोटा चम्मच जीरा, 2 बड़े चम्मच सनराइज आलू दम मसाला, ½ छोटा चम्मच चीनी, 2-3 छोटी इलाइची, 3 लौंग, 1 छोटा चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर, नमक स्वादानुसार.

विधि

आलुओं को अच्छी तरह धोकर कुकर में 1 सीटी आने तक उबाल कर छील लें. छिले आलुओं को चारों तरफ से फोर्क कर लें. कढ़ाई में तेल गरम कर आलुओं को मीडियम आंच पर गोल्डन ब्राउन होने तक तल लें.

कढ़ाई में 2 टेबल स्पून तेल छोड़ कर सारा तेल निकाल लें. फिर इसमें जीरा, लौंग, इलाइची और हींग डाल दीजिए. जीरा भुनने के बाद 2 टेबल स्पून सनराइज आलू दम मसाला डालिए और मसाले को भून कर फेंटा हुआ दही डाल दें. मिश्रण को तब तक चलाइये जब तक कि दही में अच्छी तरह उबाल न आ जाए. अब लालमिर्च पाउडर और चीनी भी डाल दें. जब मसाले दही के साथ अच्छी तरह पक जाएं तो इसमें नमक डाल दें. अब इसमें तले आलुओं को डाल कर अच्छी तरह मिला लें. ढक कर 5 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं. बहुत ही स्वादिष्ट आलू दम तैयार है, गरम-गरम पराठे या रोटी के साथ खाइये.

नियम व शर्तें

⊙**सनराइज स्वाद और सेहत उत्सव** में आपका स्वागत है. ⊙बनाई गई डिश के साथ **सनराइज आलू दम मसाला** के पैकेट की एक तस्वीर हमें 9650966493 पर व्हाटसऐप करें. ⊙प्रतिभागी द्वारा एक तस्वीर ही मान्य होगी. ⊙अपना नाम, मोबाइल नंबर और पूरा पता अवश्य लिखें. ⊙विजेताओं का चयन जज के द्वारा किया जाएगा. ⊙चुने गए विजेताओं को सनराइज की ओर से मिलेगा शानदार गिफ्ट हैंपर.

SUNRISE HALDI
SUNRISE PANEER BUTTER masala
SUNRISE SABJI
SUNRISE ALOO DUM
SUNRISE MUSTARD powder
SUNRISE BIRYANI
SUNRISE CHANA
SUNRISE TADKA
SUNRISE LAL MIRCH

एक परंपरा जो चले ज़माने के साथ

ऐसी और भी रोचक रेसिपीज और कांटेस्ट से जुड़ी जानकारी के लिए देखें सनराइज प्योर यूट्यूब और इंस्टाग्राम चैनल

https://www.instagram.com/sunrisepure/ https://youtube.com/c/SunrisePure

हैप्पी लाइफ के लिए बनिए स्मार्ट वूमन

संपन्न होने के बावजूद भी आर्थिक गुलामी में जी रही हैं, तो अब इस से बाहर निकलने का वक्त आ गया है...

रक्षिता एक संयुक्त परिवार की छोटी बहू है. परिवार का रैडीमेड कपड़ों का बड़ा व्यवसाय है, पढ़ीलिखी तो थी ही, सो शादी के बाद वह भी व्यवसाय में मदद करने लगी. जहां उस की 2 जेठानियां घर पर रहतीं, वह हर दिन तैयार हो कर दुकान जाती और बिजनैस में सहभागी होती. परंतु उस की आर्थिक स्वतंत्रता बिलकुल अपनी जेठानियों के ही स्तर की रही. वह एक कर्मचारी की ही तरह काम करती और वित्तीय मामलों में उस के सुझावों को उस के अधिकारों का अतिक्रमण माना जाता है.

रक्षिता को भी इस व्यवस्था में कोई खामी

नजर नहीं आती है और घर से बाहर जाने के मिले अधिकार की खुशी में ही संतुष्ट रहती है. उस के ससुर, जेठ या उस के पति यह सोच भी नहीं सकता कि घर की औरतों को आयव्यय, बचत, हिसाब जानने की कोई जरूरत भी है. वहीं कुछ महिलाएं खुद ही यह मान कर चलती हैं कि घर के वित्तीय मामले उन के लिए नहीं हैं.

शर्माजी कोविडग्रस्त हो 75 साल की उम्र में गुजर गए. सबकुछ इतना अचानक हुआ कि उन की पत्नी जिंदगी में आए इस बदलाव से भौचक सी रह गई. आर्थिक रूप से शर्मा दंपती बेहद संपन्न थे. शर्माजी के गुजरने के बाद भी मजबूत बैंक बैलेंस, पैंशन और इंश्योरैंस की मजबूत आर्थिक सुरक्षा थी. परंतु अफसोस यह है कि शर्माजी की पत्नी अपनी आर्थिक सुदृढ़ता से पूरी तरह से अनभिज्ञ हैं.

विवाह के शुरुआती दिनों से उन्होंने कभी भी यह सीखने या जानने की कोशिश नहीं की कि घर में कितने पैसे आ रहे हैं, कहां खर्च हो रहे हैं या फिर कहां क्या बचत हो रही है. शर्माजी उन के लिए सदा एटीएम बने रहे.

बच्चों पर निर्भरता

बेटे के बड़े होने और अवकाशप्राप्ति के बाद शर्माजी ने बड़ी कोशिश करी उर्मिला को अपना वित्तीय स्टैटस समझाने की, बैंक और औनलाइन ट्रांजैक्शन समझाने की, परंतु उर्मिला को यही लगता कि कौन इस झमेले में पड़े, जब उन के पति सब कर ही लेते हैं.

अब जब शर्माजी नहीं रहें तो अचानक वे पूरी तरह अपने बेटे पर निर्भर हो गईं, अकेले रहने लायक वे थी ही नहीं. अब पाईपाई के लिए बेटे पर निर्भरता उन्हें बेहद खलती है पर अब कोई चारा नहीं है.

उर्मिला के विपरीत कंचन बाजपेयी ने देर से ही सही पर सबकुछ सीखा और अपने आत्मसम्मान के साथ एक आत्मनिर्भर जीवन व्यतीत कर रही हैं. यदाकदा जरूरत पड़ने पर बच्चों या किसी और की मदद लेती हैं. वे भी उर्मिला की ही तरह गृहिणी थीं और वित्तीय जानकारी उन की भी शून्य ही थी.

यहां बाजपेयी ने कभी बताने की भी जरूरत नहीं समझी थी कि 'मैं तो हूं' ही. परंतु मरने से 10 वर्ष पहले जब उन्हें पहली बार हार्टअटैक आया तो अपनी पत्नी की अनभिज्ञता के चलते उन्हें रिश्तेदारों और दोस्तों पर निर्भर होना पड़ा. अस्पताल के बिल चुकाने से ले कर अन्य बातों के लिए. बाद में स्वस्थ होने पर उन्होंने ठान लिया कि पत्नी को सब सिखाना है.

60 वर्षीय कंचन बाजपेयी न सिर्फ एटीएम से पैसे निकालना जानती हैं बल्कि विभिन्न औनलाइन पोर्टल से ट्रांजैक्शन करना भी उन्हें आता है. कहां किस बैंक में कितने पैसे हैं, कौन नौमिनी है, खर्चों के पैसों को किस अकाउंट से निकालना है इत्यादि उन्हें सब पता है. अपनी इस वित्तीय जागरूकता के चलते वे निर्णय लेने की क्षमता भी रखती हैं और बच्चों के घर में एक फर्नीचर की तरह रहने की जगह वे अपने घर में अपनी इच्छानुसार रहती हैं.

आर्थिक गुलामी

आर्थिक आत्मनिर्भरता हर व्यक्ति के लिए आवश्यक है. अब दिनोंदिन कामकाजी और आर्थिक रूप से स्वतंत्र महिलाओं की गिनती बढ़ रही है पर अब भी उन महिलाओं की गिनती अधिक है जो आर्थिक स्वावलंबन से दूर हैं. यह लेख मूलतया उन्हीं महिलाओं के लिए है, जो संपन्न होने के बावजूद आर्थिक गुलामी की जिंदगी चुन लेती हैं.

अधिकतर महिलाएं आर्थिक रूप से निर्भर होती हैं चाहे पिता पर, पति पर या फिर पुत्र पर. माइंड कंडीशनिंग कुछ ऐसी होती है महिलाओं की कि उन्हें बुरा भी नहीं महसूस होता है. मगर उन्हें मालूम होना चाहिए कि यह गुलामी का ही प्रतीक है.

बेटियों को आर्थिक रूप से स्वावलंबी बनाना हर मातापिता का फर्ज है. फिर भी यदि किसी कारणवश एक लड़की आर्थिक आत्मनिर्भरता नहीं प्राप्त कर पाती है तो भी उस का यह हक है कि अपनी गृहस्थी के फाइनैंशियल स्टेटस को पूरी तरह समझे.

जरूरतें और मुसीबतें कभी बता कर नहीं आती हैं. हर परिस्थिति के लिए पतिपत्नी को शुरू से प्लानिंग करनी चाहिए और महत्त्वपूर्ण बातों को आपस में शेयर करना चाहिए. पतिपत्नी दोनों को मिल कर अपने भविष्य की तैयारी करनी चाहिए, न कि पति अपनी घरवाली को सिर्फ घरेलू काम की ही इंसान समझे. बहुत लोग दोस्तों से, रिश्तेदारों से अपनी वित्तीय जानकारी शेयर करते हैं पर अपनी घरवाली को अनभिज्ञ रखेंगे. घर की महिलाओं को पता ही नहीं रहता है कि आड़े वक्त में पैसे कहां से आएंगे.

कदमकदम पर धोखा

रामकली घर पर ब्लाउज सिलने का काम करती थी. वह कुछ दर्जियों से जुड़ी हुई थी जो उस से सिलवा कर अपने ग्राहकों को देते थे. ठीकठाक कमा लेती थी. वह जो कमाती अपने पति रणबीर के हाथों में दे कर निश्चिंत हो जाती थी जो खुद टैंपो चलाता था. एक दिन रणबीर टेम्पो सहित दुर्घटनाग्रस्त हो गया. आसपास के लोगों की मदद से उसे पास के अस्पताल में भरती करवाने के बाद रामकली को समझ नहीं आ रहा था कि अब वह अस्पताल के बिल कैसे और कहां से भरे.

उस ने पूरा घर छान मारा पर कुछ हजार रुपयों के अलावा उसे कुछ नहीं मिला. रणबीर तो बेहोश था. इसलिए वह कैसे पूछती कि पैसे कहां रखे हैं. नतीजा समय पर पैसे नहीं जमा करने के कारण उस के इलाज में देरी हो गई. सिलाईमशीन छोड़ वह घर का 1-1 समान बेच कर किसी तरह इलाज करवा और सदा के लिए अपंग हो गए पति को घर ला पाई.

बाद में पता चला कि रणबीर अपनी और रामकली की सारी कमाई अपने दोस्त को ब्याज पर उधार दे रखी थी, जिस ने पूरी रकम डकार ली. इस धोखे के बाद रामकली ने फिर से ब्लाउज सिलने शुरू किए तो खुद अपनी कमाई का हिसाबकिताब रखने लगी.

गलती किस की

बिल गेट्स की एक प्रसिद्ध उक्ति है कि यदि आप गरीब परिवार में जन्म लेते हैं तो यह आप की गलती नहीं है पर यदि आप गरीब ही मर जाते हैं तो यह आप की गलती है.

इसी तर्ज पर यदि कोई महिला पूर्णरूपेण समृद्ध होते हुए भी अपनी नासमझी और अज्ञानता के कारण किसी पर आश्रित हो कर जीती है तो यह उस की गलती है. अपने आसपास ऐसी कई औरतें दिख जाएंगी जो हर तरह से समृद्ध होते हुए भी पति के गुजरने पर बेबस और पराश्रित हो जाती हैं. अफसोस होता है उन की पराधीनता पर. अकसर घरेलू और कई बार कामकाजी कमाऊ पत्नियां भी पति के बताने के बावजूद फाइनैंशियल ज्ञान से बेखबर रहना पसंद करती हैं. यह गलत है. शुरू से ही पति की सहायिका बन कर सारी जानकारी रखनी चाहिए. बदलते वक्त के साथ खुद को अपडेट भी करते रहना चाहिए. बैंकिंग और टैक्नोलौजी के प्रति आप की थोड़ी सी जागरूकता भविष्य में बहुत सहायक होगी.

सरला माथुर 72 वर्ष की आयु में भी काफी सक्रिय रहती हैं. माथुर साहब कुछ वर्षों से बहुत बीमार रहने लगे तो न सिर्फ सरलाजी ने सारी जिम्मेदारियों को अपने पर ले लिया बल्कि बैंक, पोस्ट औफिस, पैंशन और मैडिकल इंश्योरैंस सहित सभी वित्तीय मामलों की लगाम अपने हाथों में थाम लिया. कभी बच्चों के घर जा कर रहने पर भी वे उन पर आश्रित नहीं रहतीं. गृहस्थी की शुरुआत से ही पतिपत्नी के बीच एक मधुर सामंजस्य रहा. जब जिंदगी में जैसी जरूरत पड़ी रोल बदल कर उन्होंने जिंदगी आसान और खुशनुमा बनाए रखी.

यह एक कड़वा सत्य है कि पतिपत्नी में एक को पहले गुजरना है, उम्र में कम होने के चलते ज्यादातर पत्नियां रह जाती हैं. एक तो जुदाई का गम दूसरा अपनी परतंत्रता स्त्रियों पर दोहरी गाज बन गिरती है, इसलिए स्मार्ट वूमन बनिए और जिंदगी को अपनी शर्तों पर जीते रहने की कला से वाकिफ रहिए. आर्थिक स्वतंत्रता ही सुखद, उन्मुक्त जीवन की कुंजी है ताउम्र.

-रीता गुप्ता ●

क्योंकि आपकी सुरक्षा है जरूरी

आपका घर से बाहर घूमना या काम के सिलसिले में निकलना सुरक्षित हो यही गार्जियंस की प्राथमिकता है...

सोलो ट्रिप्स, नई जगहों की खोज, किसी अनजान से मिलना, देर रात कैब में सफर करना जैसी गतिविधियां महिलाओं के लिए असुरक्षित मानी जाती हैं. दुनिया में आर्थिक विकास तेजी से हो रहा है और इसके साथ ही हर उम्र व लिंग के व्यक्ति के लिए हिंसा की घटनाएं भी तेजी से बढ़ी हैं. मगर महिलाएं हिंसा का शिकार ज्यादा हो रही हैं. इस खतरे की वजह से घरवाले उन्हें सार्वजनिक स्थानों या दूसरी जगहों पर अकेले जाने से रोकते हैं और कई दफा जरुरी काम होने पर भी वे बाहर नहीं जा पाती. इससे उनके बढ़ते कदमों को विराम लग जाता है और कई दफा वे अपनी शिक्षा या काम पाने के अधिकार का भी पूरा उपयोग करने से वंचित रह जाती है. हमारे शहरों में निर्भया जैसी घटनाएं अकसर खबरों में रहती हैं. यही वजह है कि अधिकांश महिलाओं के लिए दिन ढलने के बाद सफर करना जोखिम से भरा होता है. यही हाल बच्चों का भी है. उनकी सुरक्षा के लिए भी पेरेंट्स चिंतित रहते हैं.

जरूरी है सुरक्षा

सुरक्षा भारत में प्राथमिकता का विषय है. चाहे जन परिवहन हो, सड़कें हों, कार्यस्थल हो या घर. सुरक्षा के अहसास की इच्छा होना स्वाभाविक है. लोगों को सुरक्षित करने एवं उन्हें मुश्किलों से मुक्त गतिशीलता प्रदान करने के उद्देश्य से, सफर के दौरान अपनों

के संपर्क में रहने का मौका देने के उद्देश्य से अग्रणी वैश्विक प्लेटफार्म, ट्रूकॉलर ने एक व्यक्तिगत सुरक्षा ऐप, गार्जियंस प्रस्तुत किया है. लोगों को उन के डिजिटल जीवन में सुरक्षा देने के लिए ट्रूकॉलर के निर्माण के बाद यह स्वीडिश कंपनी अब गार्जियंस के साथ वास्तविक जीवन में सुरक्षा की प्रतिबद्धता को साबित कर रही है.

गार्जियंस है आप की सुरक्षा का प्रहरी

गार्जियंस एंड्रायड पर उपलब्ध है और यह गूगल प्ले स्टोर, एप्पल स्टोर या GetGuardians.com से निशुल्क डाउनलोड किया जा सकता है. इसके सभी फीचर्स निशुल्क हैं और इसमें कोई भी विज्ञापन या सशुल्क सदस्यता नहीं. यह ऐप एवं इसके सभी फीचर्स सदैव निशुल्क रहेंगे- यह व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए ट्रूकॉलर की प्रतिबद्धता है.

आपके संपर्क की सूची में से भरोसेमंद लोगों को अपना गार्जियन चुनने और उन्हें यह देखने में समर्थ बनाने के बाद कि आप कहां पर हैं, आप कोई भी गलत घटना होने पर सुरक्षा के लिए बेफिक्र हो सकते हैं. आज के समय में सभी के पास स्मार्टफोन हैं और ये गार्जियंस जैसे सुरक्षा ऐप की मदद से रक्षा का प्रभावशाली साधन बन सकते हैं. इस ऐप का पहली बार लॉन्च मार्च 2021 में हुआ था, लेकिन इस में निरंतर नए फीचर्स जोड़े जा रहे हैं. इस ऐप की बढ़ती लोकप्रियता इस के डाउनलोड्स की बढ़ती संख्या (वर्तमान में 10 लाख से ज्यादा) से प्रदर्शित होती है. पिछले कुछ हफ्तों में जोड़े गए कुछ फीचर्स हैं.

सैटेलाईट व्यू: यूजर्स सैटेलाईट व्यू को टर्न आन कर सकते हैं और सटीक भौगोलिक विवरण के साथ धरती का वास्तविक नक्शा देख सकते हैं. डिफाल्ट मैप व्यू की तरह ही गूगल सैटेलाईट इमेजरी भी प्रदान करता है.

स्थान पर आधारित अलर्ट: ऐप के इस फीचर के साथ यूजर्स घर, स्कूल या कार्यस्थल जैसे बारबार जाने वाले स्थानों को चिन्हित कर सकते हैं. ये स्थान उन के सुरक्षित स्थान बन सकते हैं और जब कभी कोई इस सुरक्षित स्थान से बाहर जाता है तो गार्जियंस को इसकी सूचना मिल जाती है.

गतिविधि आधारित अलर्ट: यह फीचर आप्ट-इन है इसलिए यूजर्स को इसे इस्तेमाल करने के लिए इसे इनेबल करना होगा. गतिविधि आधारित अलर्ट आपकी गतिविधि के आधार पर दिए जाते हैं और इसके लिए एन्ड्रायड एक्टिविटी रिकग्निशन एपीआई का इस्तेमाल होता है. गार्जियंस ऐप जल्द ही आपके द्वारा वाकिंग या ड्राईविंग शुरू करने पर ट्रिगर होकर नोटिफिकेशन भेज सकेगा. यह स्पीड पर आधारित अलर्ट की शेयरिंग भी कर सकेगा, जैसे जब आप ज्यादा तेज चलेंगे या दोड़ेंगे या 50 किलोमीटर प्रति घंटे से ज्यादा गति से ड्राईव करेंगे तब अलर्ट आ जाएगा.

लोगों को डिजिटल जिंदगी में सुरक्षा देने वाले ऐप का विकास करने के बाद, ट्रूकॉलर वास्तविक जीवन में सुरक्षा के लिए प्रतिबद्ध है. ब्रांड के रूप में हम स्थानीय सरकारी अधिकारियों के साथ काम करने के लिए तैयार हैं ताकि हर व्यक्ति एवं उनके प्रियजनों को सुरक्षित रखा जा सके. गार्जियंस गूगल प्ले स्टोर एवं एप्पल ऐप स्टोर से निशुल्क डाउनलोड किया जा सकता है.

गार्जियंस कैसे काम करता है: गार्जियंस में ऑनबोर्डिंग की प्रक्रिया आसान है. यदि आप ट्रूकॉलर यूजर हैं तो आप एक टैप में साइन इन कर सकते हैं. यदि आप ट्रूकॉलर यूजर नहीं हैं, तो एक मिस्ड काल या ओटीपी द्वारा आपके फोन की पुष्टि की जाएगी. इस ऐप के लिए केवल तीन अनुमति देने की जरूरत हैः आपकी लोकेशन, कॉन्टैक्ट (ताकि आप अपने व्यक्तिगत गार्जियंस को चुनकर इन्वाईट कर सकें) और फोन की अनुमति (जिससे आप के गार्जियंस आपके फोन की स्थिति देख सकें).

गार्जियंस के यूजर के रूप में आप हर वक्त एप्लीकेशन पर पूरा नियंत्रण रखते हैं. आप अपने कॉन्टेक्ट की सूची से अपने व्यक्गित गार्जियन चुन सकेंगे, लोकेशन शेयरिंग को स्टाप/स्टार्ट कर सकेंगे या फिर चयनित गार्जियंस के साथ स्थायी शेयरिंग सेटअप कर सकेंगे. यदि आप किसी खास सफर के लिए लोकेशन शेयर कर रहे हैं, तो गार्जियंस बैकग्राउंड में चुपचाप काम करता रहता है.

आपात स्थितियों के लिए अलगअलग मोड़

इमरजेंसी मोड में आपके गार्जियंस को सूचना मिल जाएगी, वो आपका स्थान बिल्कुल सही सही देख सकेंगे और आप अपने स्थान पर कब पहुंचे यह जान सकेंगे या मदद भेज सकेंगे. सामान्य मोड में यह ऐप बैकग्राउंड में चुपचाप चलने के लिए डिज़ाइन किया गया है और यह बैटरी लाईफ बचाते हुए समय समय पर आपके गार्जियन के साथ लोकेशन शेयर करता है.

हमारा वादा: गार्जियंस अपने खुद के ट्रूकॉलर ऐप सहित किसी थर्ड पार्टी ऐप के साथ कमर्शियल उपयोग के लिए कोई व्यक्तिगत जानकारी साझा नहीं करता. व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए यह हमारी प्रतिबद्धता है.

गार्जियंस के बारे में

गार्जियंस व्यक्तिगत सुरक्षा का एक ऐप है, जिसका विकास ट्रूकॉलर के क्रिएटर्स, ट्रू साफ्टवेयर स्कैंडिनेविया एबी द्वारा किया गया है. ट्रूकॉलर दुनिया में 280 मिलियन एक्टिव यूजर्स के लिए दैनिक संचार का एक महत्वपूर्ण अंग है और इसे लॉन्च के बाद अब तक आधा बिलियन बार डाउनलोड किया जा चुका है. गार्जियंस निशुल्क है और पूरी दुनिया में उपलब्ध है. यह दोनों मोबाईल प्लेटफार्म्स पर सुगमता से काम करता है और यह व्यक्तिगत सुरक्षा एवं आसान इस्तेमाल को ध्यान में रखकर डिजाइन किया गया है. ट्रू साफ्टवेयर स्कैंडिनेविया एबी का मुख्यालय स्टाकहोम, स्वीडन में है. कंपनी की स्थापना साल, 2009 में एलन ममेडी एवं नामी जैरिंघलम ने की. इसके निवेशकों में से कैपिटल, एटोमिको एवं क्लेनर पर्किंस हैं.

एडवरटोरियल ●

कहानी ● आशा शर्मा

दिल से दिल तक

शादीशुदा होने के बावजूद भी आभा की हर्ष के प्रति दीवानगी इतनी बढ़ गई थी कि वह सबकुछ भूल कर उस के प्रेम में सिमटती चली गई. मगर यह रास्ता इतना आसान भी तो नहीं था...

"हर्ष, अब क्या होगा?" आभा ने कराहते हुए पूछा. उस की आंखों में भय साफसाफ देखा जा सकता था. उसे अपनी चोट से ज्यादा आने वाली परिस्थिति को ले कर घबराहट हो रही थी.

"कुछ नहीं होगा... मैं हूं न, तुम फिक्र मत करो..." हर्ष ने उस के गाल थपथपाते हुए कहा.

मगर आभा चाह कर भी मुसकरा नहीं सकी. हर्ष ने उसे दवा खिला कर आराम करने को कहा और खुद भी उसी बैड के एक किनारे अधलेटा सा हो गया. आभा शायद दवा के असर से नींद के आगोश में चली गई, मगर हर्ष के दिमाग में कई उलझनें एकसाथ चहलकदमी कर रही थी...

कितने खुश थे दोनों जब सुबह रेलवे स्टेशन पर मिले थे. उस की ट्रेन सुबह 8 बजे ही स्टेशन पर लग चुकी थी. आभा की ट्रेन आने में अभी 1 घंटा बाकी था. चाय की चुसकियों के साथसाथ वह आभा की चैट का भी घूंटघूंट कर स्वाद ले रहा था. जैसे ही आभा की ट्रेन के प्लेटफौर्म पर आने की घोषणा हुई, वह लपक कर उस के कोच की तरफ बढ़ा. आभा ने उसे देखते ही जोरजोर से हाथ हिलाया. स्टेशन की भीड़ से बेपरवाह दोनों वहीं कस कर गले मिले और फिर अपनाअपना बैग ले कर स्टेशन से बाहर निकल आए.

पोलो विक्ट्री पर एक स्टोर होटल में कमरा ले कर दोनों ने चैक इन किया. अटैंडैंट के सामान रख कर जाते ही दोनों फिर एकदूसरे से लिपट गए. थोड़ी देर तक एकदूसरे को महसूस करने के बाद वे नहाधो कर नाश्ता करने बाहर निकले. हालांकि आभा का मन नहीं था कहीं बाहर जाने का, वह तो हर्ष के साथ पूरा दिन कमरे में ही बंद रहना चाहती थी, मगर हर्ष ने ही मनुहार की थी बाहर जा कर उसे जयपुर की स्पैशल प्याज की कचौरी खिलाने की जिसे वह टाल नहीं सकी थी. हर्ष को अब अपने उस फैसले पर अफसोस हो रहा था. न वह बाहर जाने की जिद करता और न यह हादसा होता...

होटल से निकल कर जैसे ही वे मुख्य सड़क पर आए, पीछे से आई एक अनियंत्रित कार ने आभा को टक्कर मार दी. वह सड़क पर गिर पड़ी. कोशिश करने के बाद भी जब वह उठ नहीं सकी तो हर्ष ऐबुलैंस की मदद से उसे सिटी हौस्पिटल ले कर आया. ऐक्सरे जांच में आभा के पांव की हड्डी टूटी हुई पाई गई. डाक्टर ने दवाओं की हिदायत देने के साथसाथ 6 सप्ताह का प्लास्टर बांध दिया. थोड़ी देर में दर्द कम होते ही उसे हौस्पिटल से डिस्चार्ज कर दिया गया.

मोबाइल की आवाज से आभा की नींद टूटी. उस के मोबाइल में 'रिमाइंडर मैसेज' बजा. लिखा था, 'से हैप्पी ऐनिवर्सरी टू हर्ष.' आभ दर्द में भी मुसकरा दी. उस ने हर्ष को विश करने के लिए यह रिमाइंडर अपने मोबाइल में डाला था.

पिछले साल इसी दिन यानी 4 मार्च को दोपहर 12 बजे जैसे ही इस 'रिमाइंडर मैसेज' ने उसे विश करना याद दिलाया था उस ने हर्ष को किस कर के अपने पुनर्मिलन की सालगिरह विश की थी और उसी वक्त इस में आज की तारीख सैट कर दी थी. मगर आज वह चाह कर भी हर्ष को गले लगा कर विश नहीं कर पाई क्योंकि वह तो जख्मी हालत में बैड पर है. उस ने एक नजर हर्ष पर डाली और रिमाइंडर में अगले साल की डेट सैट कर दी. हर्ष अभी आंखें मूंदे लेटा था. पता नहीं सो रहा था या कुछ सोच रहा था. आभा ने दर्द को सहन करते हुए एक बार फिर से अपनी आंखें बंद कर लीं.

'पता नहीं क्याक्या लिखा है विधि ने मेरे हिस्से में,' सोचते हुए अब आभा का दिमाग भी चेतन हो कर यादों की बीती गलियों में घूमने लगा...

लगभग सालभर पहले की बात है. उसे अच्छी तरह याद है 4 मार्च की वह शाम. वह अपने कालेज की तरफ से 2 दिन का एक सेमिनार अटैंड करने जयपुर आई थी. शाम के समय टाइम पास करने के लिए जीटी पर घूमतेघूमते अचानक उसे हर्ष जैसा एक व्यक्ति दिखाई दिया. वह चौंक गई.

'हर्ष यहां कैसे हो सकता है?' सोचतेसोचते वह उस व्यक्ति के पीछे हो ली. एक शौप पर आखिर वह उस के सामने आ ही गई. उस व्यक्ति की आंखों में भी पहचान की परछाईं सी उभरी. दोनों सकपकाए और फिर मुसकरा दिए. हां, यह हर्ष ही था... उस का कालेज का साथी... उस का खास दोस्त... जो न जाने उसे किस अपराध की सजा दे कर अचानक उस से दूर चला गया था...

कालेज के आखिरी दिनों में ही हर्ष उस से कुछ खिंचाखिंचा सा रहने लगा था और फिर फाइनल ऐग्जाम खत्म होतेहोते बिना कुछ कहेसुने हर्ष उस की जिंदगी से चला गया. कितना ढूंढ़ा था उस ने हर्ष को, मगर किसी से भी उसे हर्ष की कोई खबर नहीं मिली. आभा आज तक हर्ष के उस बदले हुए व्यवहार का कारण नहीं समझ पाई थी.

धीरेधीरे वक्त अपने रंग बदलता रहा. डौक्टरेट करने के बाद आभा स्थानीय गर्ल्स कालेज में लैक्चरर हो गई और अपने विगत से लड़ कर आगे बढ़ने की कोशिश करने लगी. इस बीच आभा ने अपने पापा की पसंद के लड़के राहुल से शादी भी कर ली. बच्चों की मां बनने के बाद भी आभा को राहुल के लिए अपने दिल में कभी प्यार वाली तड़प महसूस नहीं हुई. दिल आज भी हर्ष के लिए धड़क उठता था.

शादी कर के जैसे उस ने अपनी जिंदगी से एक समझौता किया था. हालांकि समय के साथसाथ हर्ष की स्मृतियां पर जमती धूल की परत भी मोटी होती चली गई थी, मगर कहीं न कहीं उस के अवचेतन मन में हर्ष आज भी मौजूद था. शायद इसलिए भी वह राहुल को कभी दिल से प्यार नहीं कर पाई थी. राहुल सिर्फ उस के तन को ही छू पाया था, मन के दरवाजे पर न तो कभी राहुल ने दस्तक दी और न ही कभी आभा ने उस के लिए खोलने की कोशिश की.

जीटी में हर्ष को अचानक यों अपने सामने पा कर आभा को यकीन ही नहीं हुआ. हर्ष का भी लगभग यही हाल था.

"कैसी हो आभा?" आखिर हर्ष ने ही चुप्पी तोड़ी.

'तुम कौन होते हो यह पूछने वाले?' आभा मन ही मन गुस्साई. फिर बोली, "अच्छी हूं... आप सुनाइए... अकेले हैं या आप की मैडम भी साथ हैं?" वह प्रत्यक्ष में बोली.

'अभी तो अकेला ही हूं," हर्ष ने अपने चिरपरिचित अंदाज में मुसकराते हुए कहा और आभा को कौफी पीने का औफर दिया. उस की मुसकान देख कर आभा का दिल जैसे उछल कर बाहर आ गया.

'कमबख्त यह मुसकान आज भी वैसी ही कातिल है,' दिल ने कहा. लेकिन दिमाग ने

सहज हो कर हर्ष का प्रस्ताव स्वीकार कर लिया. पूरी शाम दोनों ने साथ बिताई.

थोड़ी देर तो दोनों में औपचारिक बातें हुईं. फिर एकएक कर के संकोच की दीवारें टूटने लगीं और देर रात तक गिलेशिकवे होते रहे. कभी हर्ष ने अपनी पलकें नम कीं तो कभी आभा ने. हर्ष ने अपनेआप को आभा का गुनहगार मानते हुए अपनी मजबूरियां बताईं... अपनी कायरता भी स्वीकार की... और यों बिना कहेसुने चले जाने के लिए उस से माफी भी मांगी...

आभा ने भी "जो हुआ... सो हुआ..." कहते हुए उसे माफ कर दिया. फिर डिनर के बाद विदा लेते हुए दोनों ने एकदूसरे को गले लगाया और अगले दिन शाम को फिर यहीं मिलने का वादा कर के दोनों अपनेअपने होटल की तरफ चल दिए.

अगले दिन बातचीत के दौरान हर्ष ने उसे बताया कि वह एक कंस्ट्रक्शन कंपनी में साइट इंजीनियर है और इस सिलसिले में उसे महीने में लगभग 15-20 दिन घर से बाहर रहना पड़ता है और यह भी कि उस के 2 बच्चे हैं और वह अपनी शादीशुदा जिंदगी से काफी संतुष्ट है.

"तुम अपनी लाइफ से संतुष्ट हो या खुश भी हो?" एकाएक आभा ने उस की आंखों में झांका.

"दोनों में क्या फर्क है?" हर्ष ने पूछा.

"वक्त आने पर बताऊंगी," आभा ने टाल दिया.

आभा की ट्रेन रात 11 बजे की थी और हर्ष तब तक उस के साथ ही था. दोनों ने आगे भी टच में रहने का वादा करते हुए विदा ली.

अगले दिन कालेज पहुंचते ही आभा ने हर्ष को फोन किया. हर्ष ने जिस तत्परता से फोन उठाया उसे महसूस कर के आभा को हंसी आ गई.

"फोन का इंतजार ही कर रहे थे क्या?" आभा हंसी तो हर्ष को भी अपने उतावलेपन पर आश्चर्य हुआ.

बातें करतेकरते कब 1 घंटा बीत गया, दोनों को पता ही नहीं चला. आभा की क्लास का टाइम हो गया, वह पीरियड लेने चली गई. वापस आते ही उस ने फिर हर्ष को फोन लगाया... और फिर वही लंबी बातें... दिन कैसे गुजर गया पता ही नहीं चला... देर रात तक दोनों व्हाट्सऐप पर औनलाइन रहे और सुबह उठते ही फिर वही सिलसिला...

अब तो यह रोज का नियम ही बन गया. न जाने कितनी बातें थीं उन के पास जो खत्म होने का नाम ही नहीं लेती थीं. कई बार तो ये होता था कि दोनों के पास ही कहने के लिए शब्द नहीं होते थे, मगर बस वे एकदूसरे से जड़े हुए हैं यही सोच कर फोन थामे रहते. इसी चक्कर में दोनों के कई जरूरी काम भी छूटने लगे. मगर न जाने कैसा नशा सवार था दोनों पर ही कि यदि 1 घंटा भी फोन पर बात न हो तो दोनों को ही बेचैनी होने लगती... ऐसी दीवानगी तो शायद उस कच्ची उम्र में भी नहीं थी जब उन के प्यार की शुरुआत हुई थी.

आभा को लग रहा था जैसे खोया हुआ प्यार फिर से उस के जीवन में दस्तक दे रहा है, मगर हर्ष अब भी इस सचाई को जानते हुए भी यह स्वीकार करने की हिम्मत नहीं जुटा पा रहा था कि उसे आभा से प्यार है.

"हर्ष, तुम इस बात को स्वीकार क्यों नहीं कर लेते कि तुम्हें आज भी मुझ से प्यार है?" एक दिन आभा ने पूछा.

"मैं अगर यह प्यार स्वीकार कर भी लूं तो क्या समाज इसे स्वीकार करने देगा? कौन इस बात का समर्थन करेगा कि मैं ने शादी किसी और से की है और प्यार तुम से करता हूं..." हर्ष ने कड़वा सच उस के सामने रखा.

"शादी करना और प्यार करना दोनों अलगअलग बातें हैं हर्ष... जिसे चाहें शादी भी उसी से हो यह जरूरी नहीं... तो फिर यह जरूरी क्यों है कि जिस से शादी हो उसी को चाहा भी जाए?" आभा का तर्क भी अपनी जगह सही था.

PRABHAT2021

"चलो, माना कि यह जरूरी नहीं, मगर इस में हमारे जीवनसाथियों की क्या गलती है ? उन्हें हमारी अधूरी चाहत की सजा क्यों मिले ?" हर्ष अपनी बात पर अड़ा था.

"हर्ष, मैं किसी को सजा देने की बात नहीं कर रही... हम ने अपनी सारी जिंदगी उन की खुशी के लिए जी है... क्या हमें अपनी खुशी के लिए जीने का अधिकार नहीं ? वैसे भी अब हम उम्र की मध्यवय में आ चुके हैं, जीने लायक जिंदगी बची ही कितनी है हमारे पास... मैं कुछ लमहे अपने लिए जीना चाहती हूं... मैं तुम्हारे साथ जीना चाहती हूं... मैं महसूस करना चाहती हूं कि खुशी क्या होती है..." कहतेकहते आभा का स्वर भीग गया.

"क्यों ? क्या तुम अपनी लाइफ से अब तक खुश नहीं थी ? क्या कमी है तुम्हें ? सबकुछ तो है तुम्हारे पास..." हर्ष ने उसे टटोला.

"खुश दिखना और खुश होना... दोनों में बहुत फर्क होता है हर्ष... तुम नहीं समझोगे." आभा ने जब कहा तो उस की आवाज की तरलता हर्ष ने भी महसूस की. शायद वह भी उस में भीग गया था. मगर सच का सामना करने की हिम्मत फिर भी नहीं जुटा पाया.

"वह आभा का साथ तो चाहता था, मगर समाज में दोनों की ही प्रतिष्ठा को भी दांव पर नहीं लगाना चाहता था. उसे डर था कि कहीं ऐसा न हो वह एक बार मिलने के बाद आभा से दूर ही न रह पाए..."

लगभग 10 महीने दोनों इसी तरह सोशल मीडिया पर जुड़े रहे. रोज घंटों बात कर के भी उन की बातें खत्म होने का नाम ही नहीं लेती थीं. आभा की तड़प इतनी ज्यादा बढ़ चुकी थी कि अब वह हर्ष से प्रत्यक्ष मिलने के लिए बेचैन होने लगी, लेकिन हर्ष का व्यवहार अभी भी उस के लिए एक पहले बना हुआ था. कभी तो उसे लगता था जैसे हर्ष सिर्फ उसी का है और कभी वह एकदम बेगानों सा लगने लगता.

हर्ष के अपनेआप से तर्क अब तक भी जारी थे. वह 2 कदम आगे बढ़ता और अगले ही पल 4 कदम पीछे हट जाता. वह आभा का साथ तो चाहता था, मगर समाज में दोनों की ही प्रतिष्ठा को भी दांव पर नहीं लगाना चाहता था. उसे डर था कि कहीं ऐसा न हो वह एक बार मिलने के बाद आभा से दूर ही न रह पाए. फिर क्या करेगा वह ? मगर आभा अब मन ही मन एक ठोस निर्णय ले चुकी थी.

4 मार्च आने वाला था. आभा ने हर्ष को याद दिलाया कि पिछले साल इसी दिन वे दोनों जयपुर में मिले थे. उस ने आखिर हर्ष को यह दिन एकसाथ बिताने के लिए मना ही लिया और बहुत सोचविचार कर के दोनों ने फिर से उसी दिन उसी जगह मिलना तय किया.

हर्ष दिल्ली से टूर पर और आभा जोधपुर से कालेज के काम का बहाना बना कर सुबह ही जयपुर आ गई. होटल में पतिपत्नी की तरह रुके... पूरा दिन साथ बिताया. जीभर के प्यार किया और दोपहर ठीक 12 बजे आभा ने हर्ष को 'हैप्पी एनिवर्सरी' विश किया. उसी समय आभा ने अपने मोबाइल में अगले साल के लिए यह रिमाइंडर डाल लिया.

"हर्ष खुशी क्या होती है, यह आज तुम ने मुझे महसूस करवाया. थैंक्स... अब अगर मैं मर भी जाऊं तो कोई गम नहीं..." रात को जब विदा लेने लगे तो आभा ने हर्ष को एक बार फिर चूमते हुए कहा.

"मरें तुम्हारे दुश्मन... अभी तो हमारी जिंदगी से फिर से मुलाकात हुई है... सच आभा, मैं तो मशीन ही बन चुका था. मेरे दिल को फिर से धड़काने के लिए शुक्रिया. और हां, खुशी और संतुष्टि में फर्क महसूस करवाने के लिए भी..." हर्ष ने उस के चेहरे पर से बाल हटाते हुए कहा और फिर से उस की कमर में हाथ डाल कर उसे अपनी ओर खींच लिया.

"अब आशिकी छोड़ो...मेरी ट्रेन का टाइम हो रहा है..." आभा ने मुसकराते हुए हर्ष को अपनेआप से अलग किया. उसी शाम दोनों ने वादा किया कि हर साल 4 मार्च को वे दोनों इसी तरह... इसी जगह मिला करेंगे... उसी वादे के तहत आज भी दोनों यहां जयपुर आए थे और यह हादसा हो गया.

"आभा, डाक्टर ने तुम्हारे डिस्चार्ज पेपर बना दिए... मैं टैक्सी ले कर आता हूं..." हर्ष ने धीरे से उसे जगाते हुए कहा.

'कैसे वापस जाएगी अब वह जोधपुर ? कैसे राहुल का सामना कर पाएगी ? आभा फिर से भयभीत हो गई, मगर जाना तो पड़ेगा ही. जो होगा, देखा जाएगा...' सोचते हुए आभा ने अपनी सारी हिम्मत को एकसाथ समेटने की कोशिश की और जोधपुर जाने के लिए अपनेआप को मानसिक रूप से तैयार करने लगी.

आभा ने राहुल को फोन कर के अपने ऐक्सीडैंट के बारे में बता दिया.

"ज्यादा चोट तो नहीं आई ?" राहुन ने सिर्फ इतना ही पूछा.

"नहीं."

"सरकारी हौस्पिटल में ही दिखाया था न... ये प्राइवेट वाले तो बस लूटने के मौके ही ढूंढ़ते हैं."

सुन कर आभा को कोई आश्चर्य नहीं हुआ. उसे राहुल से इसी तरह की उम्मीद थी.

आभा ने बहुत कहा कि वह अकेली ही जोधपुर चली जाएगी, मगर हर्ष ने उस की एक न सुनी और टैक्सी में उस के साथ जोधपुर चल पड़ा. आभा को हर्ष का सहारा ले कर उतरते देख राहुल का माथा ठनका.

"ये मेरे पुराने दोस्त हैं... जयपुर में अचानक मिल गए," आभा ने परिचय करवाते हुए कहा.

राहुल ने हर्ष में ज्यादा दिलचस्पी नहीं दिखाई. बोला, "टैक्सी से आने की क्या जरूरत थी ? ट्रेन से भी आ सकती थी," टैक्सी वाले को किराया चुकाना राहुल को अच्छा नहीं लग रहा था.

"आप रहने दीजिए... किराया मैं दे दूंगा...वापस भी जाना है न..." हर्ष ने उसे इस स्थिति से उबार लिया. आभा को जोधपुर छोड़ कर उसी टैक्सी से हर्ष लौट गया.

आभा 6 सप्ताह की बैड रैस्ट पर थी. दिन भर बिस्तर पर पड़ेपड़े उसे हर्ष से बातें करने के अलावा और कोई काम ही नहीं सूझता था. कभी जब हर्ष अपने प्रोजैक्ट में बिजी होता तो उस से बात नहीं कर पाता था. यह बात आभा को अखर जाती थी. वह फोन या व्हाट्सऐप पर मैसेज कर के अपनी नाराजगी जताती थी. फिर हर्ष उसे मनुहार कर के मनाता था.

आभा को उस का यों मनाना बहुत सुहाता था. वह मन ही मन प्रार्थना करती कि उन के रिश्ते को किसी की नजर न लग जाए.

ऐसे ही एक दिन वह अपने बैड पर लेटीलेटी हर्ष से बातें कर रही थी. उस ने अपनी आंखें बंद कर रखी थीं. उसे पता ही नहीं चला कि राहुल कब से वहां खड़ा उस की बातें सुन रहा है.

"बाय... लव यू..." कहते हुए फोन रखने के साथ ही जब राहुल पर उस की नजर पड़ी तो वह सकपका गई. राहुल की आंखों का गुस्सा उसे अंदर तक हिला गया. उसे लगा मानो आज उस की जिंदगी से खुशियों की विदाई हो गई.

"किस से कहा जा रहा था ये सब ?"

"जो उस दिन मुझे जयपुर से छोड़ने आया था यानी हर्ष," आभा अब राहुल के सवालों के जवाब देने के लिए मानसिक रूप से तैयार हो चुकी थी.

"तो तुम इसलिए बारबार जयपुर जाया करती थी ?" राहुल अपने काबू में नहीं था.

आभा ने कोई जवाब नहीं दिया.

"अपनी नहीं तो कम से कम मेरी इज्जत का ही खयाल कर लेती... समाज में बात खुलेगी तो क्या होगा ? कभी सोचा है तुम ने ?" राहुल ने उस के चरित्र को निशाना बनाते हुए चोट की.

"तुम्हारी इज्जत का खयाल था, इसीलिए तो बाहर मिली उस से वरना यहां... इस शहर में भी मिल सकती थी और समाज, किस समाज की बात करते हो तुम ? किसे इतनी फुरसत है कि इतनी आपाधापी में मेरे बारे में कोई सोचे... मैं कितना सोचती हूं किसी और के बारे में और यदि कोई सोचता भी है तो 2 दिन सोच कर भूल जाएगा...

वैसे भी लोगों की याददाश्त बहुत कमजोर होती है," आभा ने बहुत ही संयत स्वर में कहा.

"बच्चे क्या सोचेंगे तुम्हारे बारे में? उन का तो कुछ खयाल करो..." राहुल ने इस बार इमोशनल वार किया.

"2-4 सालों में बच्चे भी अपनीअपनी जिंदगी में व्यस्त हो जाएंगे, फिर शायद वे वापस मुड़ कर भी इधर न आएं. राहुल. मैं ने सारी उम्र अपनी जिम्मेदारियां निभाई हैं... बिना तुम से कोई सवाल किए अपना हर फर्ज निभाया है, फिर चाहे वह पत्नी का हो अथवा मां का... अब मैं कुछ समय अपने लिए जीना चाहती हूं... क्या मुझे इतना भी अधिकार नहीं? आभा की आवाज लगभग भर्रा गई थी.

"तुम पत्नी हो मेरी... मैं कैसे तुम्हें किसी और की बांहों में देख सकता हूं?" राहुल ने उसे झकझोरते हुए कहा."

"हां, पत्नी हूं तुम्हारी... मेरे शरीर पर तुम्हारा अधिकार है... मगर कभी सोचा है तुम ने कि मेरा मन आज तक तुम्हारा क्यों नहीं हुआ? तुम्हारे प्यार के छींटों से मेरे मन का आंगन क्यों नहीं भीगा? तुम चाहो तो अपने अधिकार का प्रयोग कर के मेरे शरीर को बंदी बना सकते हो... एक जिंदा लाश पर अपने स्वामित्व का हक जता कर अपने अहम को संतुष्ट कर सकते हो, मगर मेरे मन को तुम सीमाओं में नहीं बांध सकते... हर्ष के बारे में सोचने से नहीं रोक सकते..." आभा ने शून्य में ताकते हुए कहा.

"अच्छा? क्या वह हर्ष भी तुम्हारे लिए इतना ही दीवाना है? क्या वह भी तुम्हारे लिए अपना सब कुछ छोड़ने को तैयार है?" राहुल ने व्यंग्य से कहा.

"दीवानगी का कोई पैमाना नहीं होता... वह मेरे लिए किस हद तक जा सकता है यह मैं नहीं जानती, मगर मैं उस के लिए किसी भी हक तक जा सकती हूं," आशा ने दृढ़ता से कहा.

"अगर तुम ने इस व्यक्ति से अपना रिश्ता खत्म नहीं किया तो मैं उस के घर जा कर उस की सारी हकीकत बता दूंगा," कहते हुए राहुल ने गुस्से में आ कर आभा के हाथ से मोबाइल छीन कर उसे जमीन पर पटक दिया. मोबाइल बिखर कर आभा के दिल की तरह टुकड़ेटुकड़े हो गया.

राहुल की आखिरी धमकी ने आभा को सचमुच ही डरा दिया था. वह नहीं चाहती थी कि उस के कारण हर्ष की जिंदगी में कोई तूफान आए. वह अपनी खुशियों की इतनी बड़ी कीमत नहीं चुका सकती थी. उस ने मोबाइल के सारे पार्ट्स फिर से जोड़े और देखा तो पाया कि वह अभी भी चालू स्थिति में है.

"शायद मेरे हिस्से नियति ने खुशी लिखी ही नहीं... मगर मैं तुम्हारी खुशियां नहीं निगलने दूंगी... तुम ने जो खूबसूरत यादें मुझे दी हैं उन के लिए तुम्हारा शुक्रिया..." एक आखिरी मैसेज उस ने हर्ष को लिखा और मोबाइल से सिम निकाल कर टुकड़ेटुकड़े कर दी.

उधर हर्ष को कुछ भी समझ नहीं आया कि यह अचानक क्या हो गया. उस ने आभा को फोन लगाया, मगर फोन 'स्विच्डऔफ' था. फिर उस ने व्हाट्सऐप पर मैसेज छोड़ा, मगर वह भी अनसीन ही रह गया. अगले कई दिन हर्ष उसे फोन ट्राई करता रहा, मगर हर बार 'स्विच्डऔफ' का मैसेज पा कर निराश हो उठता. उस ने आभा को फेस बुक पर भी कौंटैक्ट करने की कोशिश की, लेकिन शायद आभा ने फेस बुक का अपना अकाउंट ही डिलीट कर दिया था. उस के किसी भी मेल का जवाब भी आभा की तरफ से नहीं आया.

एक बार तो हर्ष ने जोधपुर जा कर उस से मिलने का मन भी बनाया, मगर फिर यह सोच कर कि कहीं उस की वजह से स्थिति ज्यादा खरब न हो जाए... उस ने सबकुछ वक्त पर छोड़ कर अपने दिल पर पत्थर रख लिया और आभा को तलाश करना बंद कर दिया.

इस वाकेआ के बाद आभा ने अब मोबाइल रखना ही बंद कर दिया. राहुल के बहुत जिद करने पर भी उस ने नई सिम नहीं ली. बस कालेज से घर और घर से कालेज तक ही उस ने खुद को सीमित कर लिया. कालेज से भी जब मन उचटने लगा तो उस ने छुट्टियां लेनी शुरू कर दीं, मगर छुट्टियों की भी एक सीमा होती है. साल भर होने को आया. अब आभा अकसर ही विदआउट पे रहने लगी. धीरेधीरे वह गहरे अवसाद में चली गई. राहुल ने बहुत इलाज करवाया, मगर कोई फायदा नहीं हुआ.

"इस वाकेआ के बाद आभा ने अब मोबाइल रखना ही बंद कर दिया. राहुल के बहुत जिद करने पर भी उस ने नई सिम नहीं ली. बस कालेज से घर और घर से कालेज तक ही उस ने खुद को सीमित कर लिया..."

अब राहुल भी चिड़चिड़ा सा होने लगा था. एक तो आभा की बीमारी ऊपर से उस की सैलरी भी नहीं आ रही थी. राहुल को अपने खर्चों में कटौती करनी पड़ रही थी जिसे वह सहन नहीं कर पा रहा था. पतिपत्नी जैसा भी कोई रिश्ता अब उन के बीच नहीं रहा था. यहां तक कि आजकल तो खाना भी अक्सर या तो राहुल को खुद बनाना पड़ता था या फिर बाहर से आता.

"मरीज ने शायद खुद को खत्म करने की ठान ली है... जब तक यह खुद जीना नहीं चाहेंगी, कोई भी दवा या इलाज का तरीका इन पर कारगर नहीं हो सकता," सारे उपाय करने के बाद अंत में डाक्टर ने भी हाथ खड़े कर दिए.

"देखो, अब बहुत हो चुका... मैं अब तुम्हारे नाटक और नहीं सहन कर सकता... आज तुम्हारी प्रिंसिपल का फोन आया था. कह रहे थे कि तुम्हारे कालेज की तरफ से जयपुर में 5 दिन का एक ट्रेनिंग कैंप लग रहा है. अगर तुम ने उस में भाग नहीं लिया तो तुम्हारा इन्क्रीमैंट रुक सकता है. हो सकता है कि यह नौकरी ही हाथ से चली जाए. मेरी समझ में नहीं आता कि तुम क्यों अच्छीभली नौकरी को लात मारने पर तुली हो... मैं ने तुम्हारी प्रिंसिपल से कह कर कैंप के लिए तुम्हारा नाम जुड़वा दिया है. 2 दिन बाद तुम्हें जयपुर जाना है," एक शाम राहुल ने आभा से तलखी से कहा.

आभा ने कोई प्रतिक्रिया नहीं दी.

आभा के न चाहते हुए भी राहुल ने उसे ट्रेनिंग कैंप में भेज दिया.

"यह लो अपना मोबाइल... इस में नई सिम डाल दी है. अपनी प्रिंसिपल को फोन कर के कैंप जौइन करने की सूचना दे देना ताकि उसे तसल्ली हो जाए," ट्रेन में बैठाते समय राहुल ने कहा.

आभा ने एक नजर अपने पुराने टूटे मोबाइल पर डाली और फिर उसे पर्स में धकेलते हुए ट्रेन की तरफ बढ़ गई. सुबह जैसे ही आभा की ट्रेन जयपुर स्टेशन पर पहुंची, वह यंत्रचलित सी नीचे उतरी और धीरेधीरे उस बैंच की तरफ बढ़ चली जहां हर्ष उसे बैठा मिला करता था. अचानक ही कुछ याद कर के आभा के आंसुओं का बांध टूट गया. वह उस बैंच पर बैठ कर फफक पड़ी. फिर अपनेआप को संभालते हुए उसी होटल की तरफ चल दी जहां वह हर्ष के साथ रुका करती थी. उसे दोपहर बाद 3 बजे कैंप में रिपोर्ट करनी थी.

संयोग से आभा आज भी उसी कमरे में ठहरी थी जहां उस ने पिछली दोनों बार हर्ष के साथ यादगार लमहे बिताए थे. वह कटे वृक्ष की तरह बिस्तर पर गिर पड़ी. उस ने रूम का दरवाजा तक बंद नहीं किया था.

तभी अचानक उस के पर्स में रखे मोबाइल में रिमाइंडर मैसेज बज उठा, 'से हैप्पी ऐनिवर्सरी टू हर्ष' देख कर आभा एक बार फिर सिसक उठी, "उफ्फ, आज 4 मार्च है."

अचानक 2 मजबूत हाथ पीछे से आ कर उस के गले के इर्दगिर्द लिपट गए. आभा ने अपना भीगा चेहरा ऊपर उठाया तो सामने हर्ष को देख कर उसे यकीन ही नहीं हुआ. वह उस से कस कर लिपट गई. हर्ष ने उस के गालों को चूमते हुए कहा, 'हैप्पी ऐनिवर्सरी.'

आभा का सारा अवसाद आंखों के रास्ते बहता हुआ हर्ष की शर्ट को भिगोने लगा. वह सबकुछ भूल कर उस के चौड़े सीने में सिमट गई. ●

अब भूल जाईये महीनें की चिन्ता ....

बैद्यनाथ

असली आयुर्वेद

सुन्दरी कल्प
फोर्ट

अब और अधिक असरदार
26 टैबलेट के साथ
बैद्यनाथ
असली आयुर्वेद
सुन्दरी कल्प
फोर्ट
भूल जाइये महीने की चिंता

मासिक-धर्म की अनियमितता, रक्त की कमी, घबराहट, थकावट, हाथ-पाँव के तलवे की जलन आदि परेशानियों में फौरन आराम देता है।

महिलाओं को पूरे महीने स्वस्थ एवं सक्रिय बनाये रखता है।

Baidyanath
SURAKTA
AYURVEDIC SKIN TONER
BEAUTIFUL SKIN from WITHIN

सुन्दर त्वचा भीतर से निखरे...

बैद्यनाथ

सुरक्ता

कील मुहासों के लिए

हर्बल रक्त शोधक जो त्वचा के विकारों को जड़ से दूर करता है।

Pimple...इलाज है
Very Simple

SHREE Baidyanath AYURVED BHAWAN PRIVATE LIMITED, PATNA
www.baidyanathayurveda.com Customer Helpline No.: +91 8252224135 /baidyanathinfo

CIN-U24233BR1947PTC[illegible]

जब कोई आप को इस्तेमाल करे

भावनाओं का फायदा उठा कर कई बार लोग उस का बेजा इस्तेमाल करते हैं. ऐसे लोगों से खुद को किस तरह बचा कर रखें, जरूर जानिए...

भले ही सदियों से यही कहा जाता रहा हो कि रिश्तों को निभाओ, रिश्तों को रोजाना प्यार के जल से सींचते रहें. पर क्या हमारी जिंदगी के सभी रिश्ते इतनी अटैंशन के लायक होते हैं? ऐसे रिश्तों को पहचानना बहुत जरूरी है जो आप को खुशियां नहीं बल्कि टैंशन देते हैं और जिस रिश्ते में आप का केवल इस्तेमाल किया जाता है, ऐसे रिश्ते को अलविदा कहना ही अच्छा होता है.

अपनी किताब 'सिंगल वूमन लाइफ, लव ऐंड अ डैश औफ सैंस' में रिलेशनशिप ऐक्सपर्ट मैंडी हेल इस सचाई की ओर इशारा करती लिखती हैं, "हम वाकई क्या चाहते हैं बनाम हम किस चीज के लिए सैटल होने के लिए तैयार हैं, इस बात को समझने का एक मौका है ब्रेकअप. जीवन और प्यार में चीजों को सैटल करने की सोच से ऊपर उठिए और अगली बार जब कोई आप से यह कहे कि आप का स्टैंडर्ड बहुत ऊंचा है तो माफी मत मांगिए क्योंकि यह स्टैंडर्ड ही तो तय करता है कि हमें कैसा जीवन मिलेगा."

कई महिलाओं की आदत होती है कि वे यह देखना ही नहीं चाहती कि इस रिश्ते से उन्हें मिल क्या रहा है?

मगर जीवन और रिश्तों के प्रति यह नजरिया उचित नहीं. आप के पास हक है कि आप खुद को इस्तेमाल होने देने से इनकार करें और वह पाएं जिस की आप हकदार हैं.

उस रिश्ते को तोड़ने में जरा भी संकोच न करें जहां आप को जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल किया जा रहा हो. किसी को इस्तेमाल कई तरह से किया जा सकता है:

रुतबे और ओहदे का इस्तेमाल

नीता आईएएस अफसर थी जबकि उस का भाई एक साधारण क्लर्क था. पिता की आकस्मिक मौत के बाद अपने छोटे भाईबहन को पढ़ाने के लिए नीता ने शादी नहीं की. नीता का भाई प्रेम शुरू से मेहनत करने में विश्वास नहीं रखता था. उसे सब पकापकाया खाने की आदत हो गई थी.

प्रेम अपनी बहन के रुतबे का जी भर कर इस्तेमाल करता था. बहन की गाड़ी में घूमता और बहन के ही आलिशान बंगले में रहता. किसी से कोई काम होता तो झट बहन के नाम की मदद ले लेता.

नीता कई साल चुप रही और भाई को हर तरह से फायदे देती रही. मगर फिर उसे भाई के स्वार्थी स्वभाव का एहसास हुआ और उस ने अपना घर बसाने की सोची. इस से पहले उस ने भाई से संबंध तोड़ते हुए उस को अपना घर अलग लेने और अपने बल पर जीने की सलाह दे डाली. भाई का चेहरा उतर गया क्योंकि उसे पता था कि बहन के रुतबे की उसे कैसी आदत हो गई है. वह बहुत गिड़गिड़ाया मगर नीता फैसला ले चुकी थी.

कई दफा लोग हम से रिश्ता बना कर इसलिए रखना चाहते हैं ताकि वे हमारे रुतबे और ओहदे का इस्तेमाल करते हुए अपना भला कर सकें. ऐसे में हम से रिश्ता बना कर रखने के पीछे उन की मंशा यह होती है कि वे हमारे नाम का इस्तेमाल कर अपने लिए सुविधाएं या फिर फेवर पा सकें.

अकसर आप ने भी गौर किया होगा कि ऐसे लोग परिचय होते ही सब से पहले आप का ओहदा जानना चाहते हैं. यदि आप किसी अच्छी पोस्ट पर हैं या ऊंचे खानदान से ताल्लुक रखते हैं तो उन का रवैया ही बदल जाता है. दुनिया ऐसी ही है पर ऐसे लोग आप का खराब समय आते ही अपना रास्ता बदलने से गुरेज नहीं करते. इसलिए इन से बच कर रहना बहुत जरूरी है.

धनसंपत्ति का इस्तेमाल

जैसे चीनी के साथ चीटियों का रिश्ता है वैसा ही कुछ पैसों के साथ स्वार्थी लोगों का होता है. ऐसे लोग कोई भी हो सकते हैं, भाईबहन, रिश्तेदार, दोस्त, पड़ोसी जिन्हें आप से नहीं बल्कि आप की दौलत से प्यार होता है. एक बार जब आप ऐसे लोगों की पहचान कर लें तो उन से दूरी बढ़ाने में गुरेज न करें.

34 साल की सीमा बताती है कि उस की एक सहेली निशा हमेशा उस से बहुत प्यार से बातें करती थी. उस ने हमेशा सीमा के पैसों का इस्तेमाल किया. सीमा करोड़पति पिता की बेटी

थी, इसलिए उसे कोई समस्या नहीं थी. सीमा कहीं भी घूमने जाती या शौपिंग के लिए निकलती तो निशा साथ हो लेती और फिर सारे रुपए सीमा के क्रैडिट कार्ड से खर्च होते.

एक बार सीमा अपने पापा से रूठ कर अकेली निशा के घर रहने आ गई. पापा ने उस का क्रैडिट कार्ड भी ब्लौक कर दिया. ऐसे में वह निशा के घर पहुंची तो 2 दिन के अंदर निशा के व्यवहार की कलई खुल गई. सीमा ने उसी वक्त उस से संबंध समाप्त कर लिए.

दिखावे के लिए इस्तेमाल

अकसर पति अपनी खूबसूरत बीवी को अपनी शान का दिखावा करने के लिए इस्तेमाल करते हैं. वे औफिशियल पार्टीज में पत्नी को सजाधजा कर ले जाते हैं ताकि बौस या दोस्तों पर अच्छा इंप्रैशन पड़े. रिश्तेदारों को जलाने और अपना कद ऊंचा दिखाने के लिए भी वे बखूबी बीवी का इस्तेमाल करते हैं. वे चाहते हैं कि उन की बीवी इंग्लिश में बातें करें और हौट ड्रैसेज पहने ताकि वह आधुनिक दिखे और पति का स्टेटस ऊंचा नजर आए.

इमोशंस का इस्तेमाल

प्रमोद जब भी शराब पी कर घर लौटता तो पत्नी को बहुत गालियां देता, घर में तोड़फोड़ करता और जुए में रुपए हार कर आता वह अलग. उस के कारनामे देख कर उस का पिता बहुत नाराज होता और उसे एक कमरे में बंद कर ताला लगा देता और खाने को भी नहीं देता. तब प्रमोद अपनी पत्नी के इमोशंस का इस्तेमाल करता.

पत्नी के आगे भोला सा चेहरा बना कर शराब पीने के पीछे कोई न कोई बहाना बना देता और वादा करता कि अब कभी नहीं पीएगा. वह पत्नी से कहता कि पिता को मना ले. पत्नी भावनाओं में बह कर उस का काम कर देती. एक बार तो वह एक औरत को ले आया और कहने लगा कि यह मेरे साथ रहेगी. पिता ने पिटाई की तो पत्नी के आंसुओं का सहारा ले कर पिता से बच पाया. पत्नी धीरेधीरे समझने लगी थी कि पति केवल उस का इस्तेमाल करता है.

एक बार वह सच में किसी के साथ सात फेरे ले कर आ गया. पिता ने उसे जायदाद से बेदखल कर दिया तब उसे होश आया. वह फिर पत्नी के पास सहायता मांगने आया. मगर इस बार पत्नी इमोशनल नहीं हुई उलटे उस ने दो टूक कह दिया कि अब हमारा कोई रिश्ता नहीं. मैं इस घर की बहू हूं, मगर तुम्हारी कुछ नहीं. प्रमोद बिचारा घरपरिवार और जायदाद से तो बेदखल हुआ ही पत्नी ने भी दुत्कार दिया. नई पत्नी पहले ही उस की हालत देख कर जा चुकी थी.

कमियां छिपाने के लिए इस्तेमाल

कई पुरुष अपनी खूबसूरत बीवी का इस्तेमाल कर बौस के आगे अपनी गलतियां और कमियां छिपाने का प्रयास करते हैं. वे यह नहीं समझते कि बीवी के मन में क्या है. वे बस किसी भी तरह बौस को अपनी बीवी की खूबसूरती से बांधे रखना चाहते हैं ताकि बौस उस की गलतियां दिखाना भूल जाए. इसी तरह कुछ पुरुष घर में भी अपनी गलतियां छिपाने के लिए पत्नी को आगे कर देते हैं.

ऐसे पति अपने मांबाप के आगे बहुत भोले बन कर खड़े हो जाते हैं और सारा दोष अपनी पत्नी पर डाल देते हैं. बात सिर्फ पतिपत्नी की नहीं है बल्कि कई भाईबहन भी इस हथियार को अपनाते हैं. अकसर भाई बचपन से ही हर गलती की जिम्मेदारी बहन पर थोपने से नहीं हिचकते. बड़े होने या बहन के ससुराल जाने के बाद भी वे अपनी आदत से बाज नहीं आते. यदि आप के साथ भी कुछ ऐसा हो रहा है तो उस रिश्ते में बने रहने की मजबूरी छोड़िए और देखिए आप के लिए जीवन कितना आसान हो जाता है.

शारीरिक जरूरतें पूरी करने के लिए इस्तेमाल

कुछ पति ऐसे होते हैं जो पत्नी का इस्तेमाल महज अपनी शारीरिक जरूरतों की पूर्ति के लिए करते हैं. उन्हें पत्नी की खुशी या उस की इच्छा से कोई मतलब नहीं होता. वे अपनी पत्नी से भावनात्मक रूप से बिलकुल भी जुड़े नहीं होते और उन्हें पत्नी की कोई परवाह नहीं होती.

प्रमोशन के लिए इस्तेमाल

हाल ही में कोच्चि में नौसेना के एक अधिकारी की पत्नी ने अपने पति पर आरोप लगाया कि उस के पति ने अपनी प्रमोशन कराने के लिए उस का इस्तेमाल किया और उसे अपने अधिकारियों के साथ हमबिस्तर होने को मजबूर किया. महिला ने आरोप लगाया कि इस का विरोध करने पर उस का पति और अधिकारियों ने उस के साथ मारपीट भी की. उस की शिकायत के आधार पर उस के पति सहित 10 लोगों के खिलाफ आईपीसी की धारा 498 के तहत मामला दर्ज किया गया.

इसी तरह गुजरात में पति ने प्रमोशन पाने के लिए अपनी पत्नी को बौस के सामने परोस दिया. यह घटना अहमदाबाद के नारानपुरा इलाके की है. पति ने पत्नी को अपने बौस के साथ सोने के लिए मजबूर कर दिया. वह पत्नी और बौस को कमरे में बंद कर बाहर से कुंडी लगा कर बाहर निकल गया.

जानकारी के मुताबिक युवक ने पत्नी पर जबरन संबंध बनाने के लिए दवाव डाला और ऐसा नहीं करने पर उस के साथ मारपीट भी की. महिला ने पति और ससुराल वालों के खिलाफ थाने में केस दर्ज कराया. महिला का कहना था कि शादी के 4 साल तक सब ठीक चलता रहा. लेकिन फिर धीरेधीरे उस के पति ने उस के साथ गंदी हरकतें शुरू कर दीं और दूसरों के साथ जबरन संबंध बनाने के लिए दबाव डालने लगा. इनकार करने पर वह पत्नी को पीटता भी था.

खुद को बचाएं ऐसे

इस्तेमाल किया जाना कभी भी एक अच्छा एहसास नहीं होता है खासकर जब किसी रिश्ते में आप अपना 100 परसैंट दे रहे हों और वह केवल आप का इस्तेमाल कर रहा हो. कई दफा हम रिश्ता तोड़ना नहीं चाहते इसलिए रिश्ते को ढोते रहते हैं भले ही कितनी भी तकलीफ क्यों न हो रही हो. इस तरह जिंदगी में सिवा दर्द के कुछ नहीं रह जाता. बेहतर है कि जब आप को समझ आ जाए कि सामने वाले की नजरों में आप की कोई अहमियत नहीं है तो फिर फैसला लेने में देर नहीं करनी चाहिए.

यदि आप को लगता है कि आप का उपयोग किया जा रहा है तो आप को स्थिति का आकलन करना चाहिए और यह देखने के लिए खुद को जांचना चाहिए कि क्या आप एक स्वस्थ रिश्ते में हैं? क्या यह रिश्ता आप को खुशी दे रहा है? क्या इस रिश्ते के फायदे आप के इस्तेमाल होने से ज्यादा हैं? अगर आप समझ सकते हैं कि आप का जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल किया जा रहा है तो यह स्थिति बदलने का समय है.

एकतरफा हो जब रिश्ता

याद रखिए जब आप दोनों के बीच हर फैसले या बातचीत की वजह उन की सुविधा या फायदा है, आप की सोच हमेशा उन के बारे में रहती है, मगर वे कभी आप के बारे में बात नहीं करते तो जाहिर है कि वे आप के रिश्ते का इस्तेमाल अपने फायदे के लिए कर रहे हैं. हालांकि उन के साथ एक ईमानदार बातचीत करने से कभीकभी मुद्दों को सुलझाने में मदद मिल सकती है. मगर यदि आप को यह विश्वास हो जाता है कि आप के रिश्ते में सबकुछ एकतरफा है तो इसे नजरअंदाज करना लंबे समय में आप के लिए मुश्किल बढ़ा देगा.

आर्थिक मसलों पर चर्चा

एक खुशहाल रिश्ते के लिए आवश्यक है कि सामने वाला आप से खुल कर रुपएपैसों के बारे में चर्चा करे, कुछ छिपाए नहीं. रिश्ते को परखने के लिए आप ध्यान दें कि क्या आप के पति या रिश्तेदार आप के साथ पैसों का हिसाबकिताब करने में कंफर्टेबल हैं? क्या वे निश्चित हो कर आप से इनवैस्टमैंट्स और प्रौफिट आदि के बारे में बात करते हैं? यदि वे रिश्ते को वैल्यू देते हैं और आप से गहराई से जुड़े हैं तो सबकुछ डिसकस करेंगे और ऐसा नहीं है तो जाहिर है उन्होंने आप को महज इस्तेमाल करने के लिए रखा है, आप से कोई जुड़ाव नहीं है. **-गरिमा पंकज** ●

सपने सच होने का आनंद ही कुछ और होता है

शीतल निकम

ड्रैस डिजाइनर

घर के कोने से बुटीक तक के सफर में शीतल आज जिस मुकाम पर खड़ी हैं, वह न सिर्फ दिलचस्प है बल्कि महिलाओं के लिए प्रेरणास्रोत भी...

आत्मविश्वास से चमकता चेहरा, बोल्ड ऐंड ब्यूटीफुल, ठाणे निवासी शीतल निकम ने अपने सुंदर, सजे बुटीक Awesome, Designer Studio में गरमजोशी से स्वागत किया. उन से बात करने के लिए मैं उन से समय ले कर गई थी. इस क्षेत्र में उन का बुटीक दिनोंदिन अपनी नईनई ड्रैसेज के कारण खूब सुर्खियां बटोर रहा है.

अपने घर के एक कोने से बुटीक तक के सफर में उन्होंने जो मेहनत की, जिस लगन से यहां तक पहुंचीं, वह सराहनीय है. पेश हैं, उन से बातचीत के कुछ अंश:

आप की इस काम में रुचि कैसे हुई?

मैं दर्जी परिवार की लड़की थी और यह काम मुझे बहुत क्रिएटिव लगता था. दादी तो इतनी होशियार थीं कि एक बार सामने वाले इंसान पर नजर डालतीं और उस की नाप का कपड़ा काट कर रख देतीं. मैं खूब मूवीज देखती थी. मैं ने अपना पहला कपड़ा एक पीले रंग का सूट सिला था. एक मूवी देख कर पटियाला स्टाइल का सिला था जो मुझे आज भी याद है.

मैं कभी मम्मी से पूछपूछ कर मोतियों के सैट्स बनाती. कपड़ों पर कई तरह की पेंटिंग्स करना सीखा, घर के परदों, चादरों पर कुछ भी पेंट करती, उन्हें सजाती रहती. धीरेधीरे पापा ठेकेदारी का काम करने लगे, जिस से उन्हें थोड़ी सफलता मिलनी शुरू हुई, आर्थिक स्थिति सुधरने लगी और फिर जब एक दिन हम लोग घर में बासमती चावल खा रहे थे, वह दिन हमारे लिए बहुत बड़ा था. लगा, हां अब उतने गरीबी के दिन नहीं रहे. पापा का काम चलने लगा था.

5वीं से 10वीं तक मैं ने कई चीजें सीखीं, कई कोर्स किए. 10वीं के नंबरों पर पापा से साइकिल मिली जो उन की तरफ से गिफ्ट के रूप में मिली पहली चीज थी. 12वीं के बाद मैं ने टेलरिंग की क्लास ली. मुझे पढ़ने का बहुत शौक है, मैं कई घंटे लगातार पढ़ा करती. नवापुर से फिर मैं ने 2 साल का डीएड किया. बीए के दूसरे साल में ठाणे के विनोद निकम से मेरी शादी हो गई. बीए की पढ़ाई मैं ने शादी के बाद पूरी की. मुझे कुछ करना ही था, मैं खाली बैठ ही नहीं सकती थी. मैं ने ऐरोली में 1 साल एक स्कूल में टीचिंग भी की.

आप के पति कब मिले और शादी कैसे हुई?

"अरेंज्ड मैरिज है, ससुरजी आए थे सब से

पहले मुझे देखने, फिर वही हुआ जैसाकि रस्मोरिवाज चलता रहता है. हमारे गांव में अरेंज्ड मैरिज ज्यादा होती हैं."

पति क्या करते हैं ?

"नौकरी करते हैं. पति को औफिस में बहुत काम रहता था. घर आ कर भी वे उस में काफी व्यस्त रहते. मुझे लगा कि मैं खाली क्यों बैठी रहूं, मुझे भी कुछ करना चाहिए.

अत: मैं ने अपने पति से कहा कि मैं टैक्सेशन का कोर्स कर लूं ? फिर तुम्हारी हैल्प भी कर दिया करूंगी.

"पति ऐसे मिले हैं जिन्होंने हमेशा कुछ करने के लिए प्रेरित ही किया, कभी रोका नहीं. फिर मैं ने 1 साल का टैक्सेशन में डिप्लोमा किया. तब एक बेटा हो चुका था. मैं उस की परवरिश में कुछ समय काफी व्यस्त रही. वह कुछ बड़ा हुआ तो मैं ने एलएलबी भी कर ली. फिर एलएलएम भी कर लिया, 2 साल जौब भी कर ली पर इतना सब सीखनेकरने के बाद भी मेरा मन खुश नहीं था. मुझे लगता कि मुझे इतना सब कर के भी मजा नहीं आ रहा है, मैं खुश नहीं हूं, मुझे कुछ और करना है."

जौब कहां की और किस तरह की थी ?

"1 साल देशपांडे फर्म में की, ला डिपार्टमैंट में. 1 साल नायर ऐंड कंपनी में की. ला की पढ़ाई में तो मन खूब लगा पर जौब में मन नहीं लग रहा था."

अपने खुद के बुटीक का आइडिया कैसे आया ?

"अब तक दूसरा बेटा भी हो गया था, मैं ने धीरेधीरे सोसाइटी के ही टेलर से ब्लाउज वगैरह में हुक लगाने का काम लेना शुरू कर दिया, कभी साड़ियों में फौल लगाती. मैं व्यस्त तो रहती पर मेरा मन कुछ और करने के लिए छटपटाता. मुझे हर समय यही लगता कि मुझे यह ला केस की बातें नहीं करनी हैं, मुझे इन से खुशी नहीं मिल रही है, बहुत कन्फ्यूज्ड थी, तब मैं ने एक कोर्स और किया, पर्सनल डैवलपमैंट का. उस के बाद मुझे अपने ऊपर अचानक से कौन्फिडैंस आया. लगा कि मैं अच्छी तरह से सोच लूंगी कि मुझे किस चीज में अब खुशी मिलेगी.

मैं ने अपनी जौब छोड़ दी. लोकल ट्रेन के रोज के सफर से मैं बहुत थकने भी लगी. 2 साल घर से ही सिलाई करती रही. अपने कपड़े खुद सिलने लगी. समझ आने लगा कि मुझे कपड़ों के रंगबिरंगे कलर्स में खुशी मिलती है. अब मैं बहुत उत्साह से अपना काम करती रहती. हमारी बिल्डिंग में नीचे छोटेछोटे सामान रखने के कमरे हैं. मैनेजमैंट ने सोसाइटी में रहने वालों से कहा कि किराया दे कर अगर कोई उन में अपना सामान रखना चाहे तो रख सकता है. पति ने यह बात सुनी तो आकर कहा कि छोटी सी जगह है, अगर वह तुम्हारे काम की हो तो उसे ले सकते हैं. मुझे तो जैसे कोई खजाना मिल गया. मैं ने उस छोटी सी जगह में बैठ कर अपना काम शुरू कर दिया. खूब काम किया. ग्राहक आने लगे, साथसाथ फिर फैशन डिजाइनिंग का कोर्स किया.

उस के बाद कभी पीछे मुड़ कर नहीं देखा. 3 फैशन शोज कर चुकी हूं. एशिया का फैशन शो किया जिन के 20 डिजाइनर्स में से एक मैं हूं. सोलो फैशन शो भी किया है. अपने खुद के ब्रैंड का किड्स शो भी किया है."

लौकडाउन के समय कैसे समय बिताया ?

"खाली तो कभी नहीं बैठती. इन दिनों मनीष मल्होत्रा का 5 दिन का इलस्ट्रेशन का औनलाइन वर्कशौप किया, बहुत सारी चीजें सीखती रही, किताबें पढ़ीं."

स्टाफ कितना है ?

"covid से पहले 15 लोग थे, अब बुटीक पर 7 लोग हैं, बाहर से काम करने वाले 3 लोग हैं."

और क्या क्या शौक हैं ?

"मूवीज खूब देखती हूं, घूमने जाना पसंद है, खाली समय में फ्रैंड्स से मिलतीजुलती हूं, पार्टीज करती हूं, फ्रैंड्स खूब हैं, नएनए फ्रैंड्स बनाती हूं."

'जहां चाह, वहां राह,' कहावत को चरितार्थ करती शीतल कहती हैं, "अपने सपनों को पूरा करने के लिए जी तोड़ कोशिश कर लेनी चाहिए, कोई भी शौक हो, उसे पूरा करने में अगर बहुत मेहनत भी हो, तो भी पीछे नहीं हटना चाहिए. अपने सपने सच होने पर जो खुशी मिलती है, उस का आनंद ही कुछ और होता है." **-पूनम अहमद** ●

MiCasa
www.micasalifestyle.com
MiCasa
MiCasa
MiCasa
MiCasa
MiCasa
MiCasa
autumn winter
autumn winter
MiCasa

MiCasa: होम टैक्सटाइल का नया अनुभव

वोकल फौर लोकल के सपने को साकार करते हुए **MiCasa** ने लग्जरी होम फर्निशिंग को छोटे कस्बों और शहरों तक पहुंचाने की नई कोशिश शुरू की है. देश के पूर्वी हिस्से से इस की शुरुआत की गई है और **MiCasa** के मुरारी लाल अग्रवाल का कहना है कि वे हर छोटे शहर के घर में लग्जरी होम फर्निशिंग को बजट में पहुंचाना चाहते हैं. अब छोटे शहर के लोगों को उन्हीं के शहर में एक ही छत के नीचे जीवनशैली बदलने वाले होम फर्निशिंग प्रोडक्ट्स मिलेंगे. इस के लिए उन्हें शहर से बाहर नहीं जाना होगा.

MiCasa की टीम में लगभग 50 महिलाएं भी हैं जो अपने प्रयासों से ब्रैंड को नई ऊंचाई तक पहुंचा रही हैं. ●

कहानी • रितु वर्मा

यह जीवन है

अनुराग और अदिति आंखों में ढेर सारे सपने लिए जीवन की राह पर तो चल पड़े, मगर यह कौन जानता था कि एक बड़ी मुसीबत से उन का सामना होने जा रहा है...

अदिति भागीभागी बसस्टौप की तरफ जा रही थी. आज फिर से सारा काम काम खत्म करने में उसे देर हो गई थी. आज वह किसी भी कीमत पर बस नहीं छोड़ना चाहती थी.

बस छूटी और शुरू हो गया पति का लंबा लैक्चर, "टीचर ही तो हो... फिर भी तुम से कोई काम ढंग से नहीं होता. पता नहीं बच्चों को क्या सिखाती हो?"

पिछले 5 सालों से वह यही सुन रही है.

अदिति 30 वर्ष की सुंदर नवयुवती है. अपने कैरियर की शुरुआत उस ने एक कंपनी में ह्यूमन रिसोर्स मैनेजर के पद से करी थी. वहीं कंपनी में उस की मुलाकात अपने पति अनुराग से हुई, जो उसी कंपनी में सेल्स मैनेजर का काम संभालता था. धीरेधीरे दोनों की दोस्ती प्यार में तबदील हो गई. शादी के बाद प्राथमिकताएं बदल गईं.

अनुराग और अदिति आंखों में ढेर सारे सपने संजो कर जीवन की राह पर चल पड़े. अदिति घर, दफ्तर का काम करतेकरते थक जाती थी. तब अनुराग ने ही एक मेड का बंदोबस्त कर दिया था.

जिंदगी गुजर रही थी और धीरेधीरे दोनों अपनी गृहस्थी को जमाने की कोशिश कर रहे थे. तभी उन की जिंदगी में एक फूल खिलने का आभास हुआ. डाक्टर ने अदिति को बैडरैस्ट करने को कहा, इसलिए उस के पास नौकरी छोड़ने के अलावा कोई चारा नहीं था. एक प्यारी सी परी आ गई थी. उन के जीवन में पर साथ ही बढ़ रही थी जिम्मेदारियां.

अदिति पिछले 2 सालों से घर पर थी, इसी बीच अनुराग ने बैंक से लोन ले कर एक फ्लैट भी ले लिया था. उधर पापा भी रिटायर हो गए थे तो उधर की तरफ भी उस की थोड़ी जवाबदेही हो गई थी. जैसे हर मध्यवर्ग के साथ होता है. उन्होंने भी कुछ खर्चों में कटौती करी और मेड को हटा दिया और अदिति ने भी नौकरी के लिए हाथपैर मारने शुरू कर दिए.

अदिति ने बहुत कंपनियों में कोशिश करी पर 2 साल का अंतराल एक खाई की तरह हो गया उस के और नौकरी के बीच में. फिर उस ने सोचविचार के बाद स्कूल में अप्लाई किया और जल्द ही एक स्कूल टीचर के रूप में उस की नियुक्ति हो गई.

अनुराग यह सुन कर खुश था क्योंकि वह समय से घर आ सकती है और अपनी बेटी के साथ समय बिता सकती है. समस्या थी कि 1 वर्ष की परी की. उसे किस के भरोसे छोड़ कर जाए, समझ नहीं आ रहा था. परी के नानानानी और दादादादी उसे अपने साथ रखने को तैयार थे पर वहां आ कर रहना नहीं चाहते थे. मेड के भरोसे पूरा दिन परी को अदिति छोड़ना नहीं चाहती थी. फिर उन्हें पड़ोस में ही एक डे केयर मिल गया, हालांकि उस की फीस काफी ज्यादा थी पर अपनी बच्ची की सुरक्षा उन की प्राथमिकता थी.

आज अदिति को स्कूल जाना था. सुबह से ही अदिति की रेल बन गई. नाश्ता और खाना बनाना, फिर घर की साफसफाई और परी का भी पूरा बैग तैयार करना था. जब वह परी को डे केयर छोड़ कर बाहर निकली तो उस का रोना न सुन सकी और खुद ही कब सुबकने लगी, उसे पता ही नहीं चला. पर अदिति ने महसूस किया, जितनी वह बेबस है. उतनी ही बेबसी अनुराग की आंखों में भी है.

स्टाफरूप में उस का परिचय सब से कराया गया. सब खिलखिला रहे थे पर उसे सबकुछ नया और अलग लग रहा था. जब वह कंपनी में थी तो वहां पर आप कैसे भी व्यवहार कर सकते थे पर स्कूल के अपने नियमकायदे थे और उन्हें सब से पहले शिक्षक को ही अपने जीवन में उतारना होता है.

कक्षा में पहुंच कर देखा सारे बच्चे शोर मचा रहे थे. वह जोरजोर से चिल्ला रही थी पर कोई फायदा नहीं. उसे महसूस हुआ वह क्लास में नहीं एक सब्जी मंडी आ गई है. पास से ही प्रिंसिपल गुजर रही थीं. शोर सुन कर वे कक्षा में आ गईं, बच्चों को चुपचाप खड़े हो कर एक कड़ी नजर से देखा तो वे एकदम चुप हो कर बैठ गए.

पूरा दिन अदिति का बस चिल्लाते ही बीता. 6 घंटे के स्कूल में उसे बस मुश्किल से 15 मिनट लंच ब्रेक के मिले. अदिति को पहले दिन ही यह अनुमान लग गया कि यह इतना भी आसान नहीं है जितना वह समझती है.

स्कूल बस में बैठ कर पता ही नहीं चला कब उस की आंख लग गई. जब साथ वाली अध्यापिका ने उसे झंझोड़ कर उठाया तो उस की आंख खुली. डे केयर से परी को ले कर अपने घर की तरफ चल पड़ी. वह पसीने से सराबोर थी और भूख से उस के प्राण निकल रहे थे. परी को गोद में लिए उस ने खाना खाया और लेट गई.

शाम को वह जैसे ही कमरे से बाहर निकली तो देखा दोपहर के जूठे बरतन उसे मुंह चिढ़ा रहे थे. उस ने बरतन मांजने शुरू ही किए थे कि परी रोने लगी. हाथ का काम छोड़ कर, अदिति ने उस का दूध गरम किया. शाम की चाय उसे 7 बजे मिली. पहले जब वह नौकरी पर थी तो पूरे दिन की एक मेड रहती थी पर क्योंकि इस बार वह बस टीचर ही है और दोपहर तक घर आ जाएगी, यह सोच कर उस ने खुद ही अनुराग से काम वाली को मना कर दिया था. वैसे भी परी की डे केयर की फीस ही उन के बजट को गड़ाबड़ा रही थी.

रात को बिस्तर पर लेट कर अदिति को ऐसे लगा जैसे वह कोई जंग लड़ कर आई हो. अनुराग ने रात में जब प्यार जताने की कोशिश करनी चाही तो उस ने एक झटके से उसे हटा दिया. बोली, "सुबह 4 बजे उठना है, प्लीज मैं बहुत थक गई हूं."

अनुराग मुंह बना कर बोला, "क्या थक गई हो? न तुम्हारे टारगेट होंगे न ही कोई गोल, तुम्हें तो हर माह बस फ्री की तनख्वाह मिलेगी, टीचर ही तो हो."

अदिति के पास बहस का समय नहीं था. अत: वह मुंह फेर कर सो गई.

अदिति अगले दिन कक्षा में गई और पढ़ाने लगी. आधे से ज्यादा बच्चे उसे न सुन कर अपनी बातों में ही व्यस्त थे. एकदम उसे बहुत तेज गुस्सा आया और उस ने बच्चों को क्लास से बाहर खड़ा कर दिया. बाहर खड़े हो कर दोनों बच्चे फील्ड में चले गए और खेलने लगे. छुट्टी की घंटी बजी, तो उस ने बैग उठाया तभी चपरासी आ कर उसे सूचना दे गया कि उन्हें प्रिंसिपल ने बुलाया है.

अदिति भुनभुनाती हुई औफिस की तरफ लपकी. प्रिंसिपल ने उसे बैठाया और कहा, "अदिति तुम ने आज 2 बच्चों को क्लास से बाहर खड़ा कर दिया... तुम्हें मालूम है वे पूरा दिन फील्ड में खेल रहे थे. एक बच्चे को चोट भी लग गई है. कौन जिम्मेदार है इस का?"

अदिति बोली, "मैडम, आप उन बच्चों को नहीं जानतीं कि वे कितने शैतान हैं."

प्रिंसिपल ठंडे स्वर में बोलीं, "अदिति बच्चे शैतान नहीं हैं, आप उन को संभाल नहीं पाती हैं, यह कोई औफिस नहीं है... आप टीचर हैं, बच्चों की रोल मौडल, ऐसा व्यवहार इस स्कूल में मान्य नहीं है."

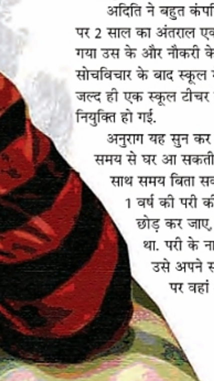
बस जा चुकी थी और वह बहुत देर तब उबेर की प्रतीक्षा में खड़ी रही. जब 4 बजे उस ने डे केयर में प्रवेश किया तो उस की संचालक ने व्यंग्य किया, "आजकल टीचर को भी लगता है कंपनी जितना ही काम रहता है."

अदिति बिना बोले परी को ले कर अपने घर चल पड़ी. वह जब शाम को उठी तो देखा अंधेरा घिर आया था. उस ने रसोई में देखा जूठे बरतनों का ढेर लगा था और अनुराग फोन पर अपनी मां से गप्पें मार रहा था.

उस ने चाय बनाई और लग गई काम पर. रात 10 बजे जब वह बैडरूम में घुसी तो थक कर चूर हो गई थी. उस ने अनुराग से बोला, "सुनो एक मेड रखनी होगी... मैं बहुत थक जाती हूं."

अनुराग बोला, "अदिति टीचर ही तो हो... करना क्या होता है तुम्हें, सुबह तो सब कामों में मैं भी तुम्हारी मदद करने की कोशिश करता हूं... पहले जब तुम कंपनी में थी तब बात अलग थी... रात हो जाती थी... अब तो सारा टाइम तुम्हारा है."

तभी मोबाइल की घंटी बजी. कल उसे



4 बच्चों को एक कंपीटिशन के लिए ले कर जाना था. अदिति इस से पहले कुछ और पूछती, मोबाइल बंद हो गया. बच्चों को ले कर जब वह प्रतियोगिता स्थल पर पहुंची तो पता चला कि उन्हें अभी 4 घंटे प्रतीक्षा करनी होगी. उन 4 घंटों में अदिति अपने विद्यार्थियों से बात करने लगी और कब 4 घंटे बीत गए, पता ही नहीं चला. उसे महसूस हुआ ये बच्चे जैसे घर पर अपनी हर बात मातापिता से बांटते हैं, वैसे ही स्कूल में अध्यापकों से बांटते हैं. पहली बार उसे लगा टीचर का कार्य बस पढ़ाने तक ही सीमित नहीं है.

आज फिर घर पहुंचने में देर हो गई क्योंकि सब विद्यार्थियों को घर पहुंचा कर ही वह अपने घर पहुंच सकी. डे केयर पहुंच कर देखा, परी बुखार से तप रही थी. वह बिना खाएपीए उसे डाक्टर के पास ले गई और अनुराग भी वहां ही आ गया. बस आज इतनी गनीमत थी कि अनुराग ने रात का खाना बना दिया.

रात खाने पर अनुराग बोला, "अदिति तुम 2-3 दिन की छुट्टी ले लो."

अदिति ने स्कूल में फोन किया तो पता चला कि कल उसी के विषय की परीक्षा है तो कल तो उसे जरूर आना पड़ेगा, परीक्षा के बाद भले ही चली जाए.

सुबह पति का फूला मुंह छोड़ कर वह स्कूल चली गई. परीक्षा समाप्त होते ही वह विद्यार्थियों की परीक्षा कौपीज ले कर घर की तरफ भागी. घर पहुंच कर देखा तो परी सोई हुई थी और सासूमां आई हुई थीं, शायद अनुराग ने फोन कर के अपनी मां से उस की यशोगाथा गाई होगी.

उसे देखते ही सासूमां बोली, "बहू लगता है स्कूल की नौकरी तुम्हें अपनी परी से भी ज्यादा प्यारी है. मैं घर छोड़ कर आ गई हूं और देखा मां ही गायब."

अदिति किसकिस को समझाए और क्या समझाए जब वह खुद ही अभी सब समझ रही है.

वह कैसे यह समझाए उस की जिम्मेदारी अब बस परी की तरफ ही नहीं, अपने विद्यालय के हर 1 बच्चे की तरफ है. उस का काम बस स्कूल तक सीमित नहीं है. वह 24 घंटे का काम है जिस की कहीं कोई गणना नहीं होती. बहुत बार ऐसा भी हुआ कि अदिति को लगा कि वह नौकरी छोड़ कर परी की ही देखभाल करे पर हर माह कोई न कोई मोटा खर्च आ ही जाता.

अदिति की नौकरी का तीनचौथाई भाग तो घर के खर्च और डे केयर की फीस में ही खर्च हो जाता और एकचौथाई भाग से वह अपने कुछ शौक पूरे कर लेती. वहीं अनुराग का हाल और भी बेहाल था. उस की तनख्वाह का 80% तो घर और कार की किस्त में ही निकल जाता और बाकी का 20% उन अनदेखे खर्चों के लिए जमा कर लेता जो कभी भी आ जाते थे. उस के सारे शौक तो न जाने कहां खो गए थे.

अदिति जानेअनजाने अनुराग को अपनी बड़ी बहन और बहनोई का उदाहरण देती रहती जो हर वर्ष विदेश भ्रमण करते हैं और उन के पास खाने वाली से ले कर बच्चों की देखभाल के लिए भी आया थी. उन के रिश्तों में प्यार की जगह अब चिड़चिड़ाहट ने ले ली थी. कभीकभी अदिति की भागदौड़ देख कर उस का मन भी भर जाता. ऐसा नहीं है अनुराग अदिति को आराम नहीं देना चाहता था पर क्या करे वह कितनी भी कोशिश कर ले, हर माह महंगाई बढ़ती ही जाती...

देखतेदेखते 2 वर्ष बीत गए और अदिति अपनी टीचर की भूमिका में अच्छी तरह ढल गई थी. जब कभी वह सुबहसुबह दौड़ लगाती अपनी बस की तरफ तो सोसाइटी में चलतेफिरते लोग पूछ ही लेते "आप टीचर हैं क्या किसी स्कूल में?"

पर अब अदिति मुसकरा कर बोलती, "जी, तभी तो सुबहसवेरे का सूर्य देखना का मुझे समय नहीं मिलता है."

स्कूल अब स्कूल नहीं है उस का दूसरा घर हो गया है. उस की परी भी उस के साथ ही स्कूल जाती है और आती है. औरों की तरह उसे परी की सुरक्षा की कोई चिंता नहीं रहती है. जब उस के पढ़ाए हुए विद्यार्थी उस से मिलने आते हैं तो वह गर्व से भर उठती है. वह टीचर ही तो है, जिंदगी से भरपूर क्योंकि हर वर्ष नए विद्यार्थियों के साथ उस की उम्र साल दर साल बढ़ती नहीं घटती जाती है.

उधर अनुराग भी बहुत खुश था, परी के जन्म के समय से ही उस की प्रोमोशन लगभग निश्चित थी पर किसी न किसी कारण से वह टलती ही जा रही थी. आज उस के हाथ में प्रोमोशन लैटर था. पूरे 20 हजार की बढ़ोतरी और औफिस की तरफ से कार भी मिल गई. इधर अदिति के साथ परी के आनेजाने से डे केयर का खर्चा भी बच रहा था.

अनुराग ने मन ही मन निश्चिय कर लिया कि इस बार विवाह की वर्षगांठ पर वह और अदिति गोवा जाएंगे. वह सबकुछ पता कर चुका था, पूरे 60 हजार में पूरा पैकेज हो रहा था. अनुराग ने घर पहुंच कर ऐलान किया कि वे आज डिनर बाहर करेंगे और वह अदिति को उस की मनपसंद शौपिंग भी कराना चाहता है.

अदिति आज बहुत दिनों बाद खिलखिला रही थी और परी भी एकदम आसमान से उतरी हुई परी लग रही थी. अदिति की वर्षों से एक प्योर शिफौन साड़ी की तम्मना थी. जब दुकानदार ने साड़ी दिखानी शुरू कीं, तो अदिति मूल्य सुन कर बोली, "अनुराग कहीं और से लेते हैं."

तब अनुराग ने अपना प्रोमोशन लैटर दिखाया और बोला, "इतना तो मैं अब कर सकता हूं."

डिनर के समय अनुराग अदिति का हाथ पकड़ कर बोला, "अदिति बस 1-2 साल की तपस्या और है, फिर मैं अपनी कंपनी में डाइरैक्टर के ओहदे पर पहुंच जाऊंगा."

दोनों शायद आज काफी समय बाद घोड़े बेच कर सोए थे. दोनों ने ही आज छुट्टी कर रखी थी. दोनों ही इन लमहों को जी भर कर जीना चाहते थे.

आज अदिति अनुराग से कुछ और भी बात करना चाहती थी. वह अब परी के लिए एक भाई या बहन लाना चाहती थी. इस से पहले कि वह अनुराग से इस बारे में बात करती, उस ने उस के मुंह पर हाथ रख कर कहा, "जानता हूं पर इस के लिए प्यार भी जरूरी है," और फिर दोनों प्यार में सराबोर हो गए."

1 माह पश्चात अदिति के हाथ में अपनी प्रैगनैंसी रिपोर्ट थी जो पौजिटिव थी. वे बहुत खुश थे. उस ने तय कर लिया था, इस बार वे अपने बच्चे के साथ पूरा समय बिताएगी और जब दोनों ही बच्चे थोड़े समझदार हो जाएंगे तभी अपने काम के बारे में सोचेगी. अनुराग भी उस की बात से सहमत था. अब अनुराग भी थोड़ा निश्चित हो गया था क्योंकि अब उस की अगले वर्ष प्रोमोशन तय थी.

रविवार की ऐसी ही कुनकुनी दोपहरी में दोनों पक्षियों की तरह गुटरगूं कर रहे थे. तभी फोन की घंटी बजी. उधर से अनुराग की मां घबराई सी बोल रही थीं, "अनुराग के ा को हार्ट अटैक आ गया है और उन्हें हौस्पिटल में एडमिट कर लिया गया है."

वहां पहुंच कर पता चला 20 लाख का पूरा खर्च है. अनुराग ने दफ्तर से अपनी तनख्वाह से एडवांस लिया, हिसाब लगाने पर उसे अनुमान हो गया था कि उस की पूरी तनख्वाह बस अब इन किस्तों में ही निकल जाएगी, फिर से कुछ वर्षों तक.

घर पहुंच कर जब उस ने अदिति को सारी बात से अवगत कराया तो वह बोली, "कोई बात नहीं अनुराग, मैं हूं न, हम मिल कर सब संभाल लेंगे."

हालांकि मन ही मन वह खुद भी परेशान थी. पर यह दोनों को ही समझ आ गया था कि यही जीवन है, फिर चाहे हंस कर गुजारो या रो कर आप की मरजी है.

अनुराग अपनी मां के साथ हौस्पिटल के गलियारे में चहलकदमी कर रहा था. अदिति को प्रसवपीड़ा शुरू हो गई थी. आधे घंटे पश्चात नर्स उन के बेटे को ले कर आई. उसे हाथों में ले कर अनुराग की आंखों में आंसू आ गए.

फिर से 3 माह पश्चात अदिति अपने युवराज को घर छोड़ कर स्कूल जा रही हैं, पर आज वह घबरा नहीं रही है क्योंकि अब अनुराग के मां और पापा उन के साथ ही रह रहे हैं. उधर अदिति के मांपापा ने बच्चों की देखभाल और घर की देखरेख के लिए कुछ समय के लिए अपनी नौकरानी उन के घर भेज दी. जिंदगी बहुत आसान नहीं थी पर मुश्किल भी नहीं थी.

इस बार विवाह की वर्षगांठ पर अनुराग फिर से अदिति को गोवा ले जाना चाहता था और उसे पूरी उम्मीद थी कि इस बार अदिति का वह सपना पूरा कर पाएगा. रास्तों पर चलते हुए वे जीवन के इस सफर को शायद हंसतेखिलखिलाते पूरा कर ही लेंगे. ●

अब लाइलाज कैंसर का इलाज
हर्बल दवाओं से भी सम्भव

अभी तक आम आदमी के मन में यही धारणा बैठी हुई है कि कैंसर लाइलाज बीमारी है। भारत में हर्बल चिकित्सा प्रणाली से गम्भीर रोगों के इलाज की इसमें व्यवस्था है तथा कैंसर जैसी लाइलाज बीमारी से भी छुटकारा पाया जा सकता है। इस चिकित्सा द्वारा सभी प्रकार के कैंसर का इलाज संभव है।

कैंसर होने के कारण

वैसे तो कैंसर होने का कोई निश्चित कारण नही होता है फिर भी ज्यादातर कारणों में धूम्रपान, तम्बाकू, गुटखा, शराब, फास्टफूड, अनियमित दिनचर्या आदि कारण प्रमुख है।

हर्बल चिकित्सा ने दिया कैंसर रोगी को जीवनदान

मुंह के कैंसर व गांठ से पीड़ित **इस्लामुद्दीन गौरी निवासी सिंघाई निघासन लखीमपुर खीरी** को एक साल से कैंसर था और वह केवल तरल पदार्थो पर ही निर्भर थे इन्होने सीतापुर, लखनऊ में कई डॉक्टरो से इलाज कराया लेकिन कोई फायदा नही हुआ। डॉ. साहब की आयुर्वेदिक दवा से तीन महीने में ही 95 प्रतिशत तक लाभ मिल गया है और अभी भी इलाज जारी है। अब वह सभी प्रकार का खाना भी खाने लगे है।

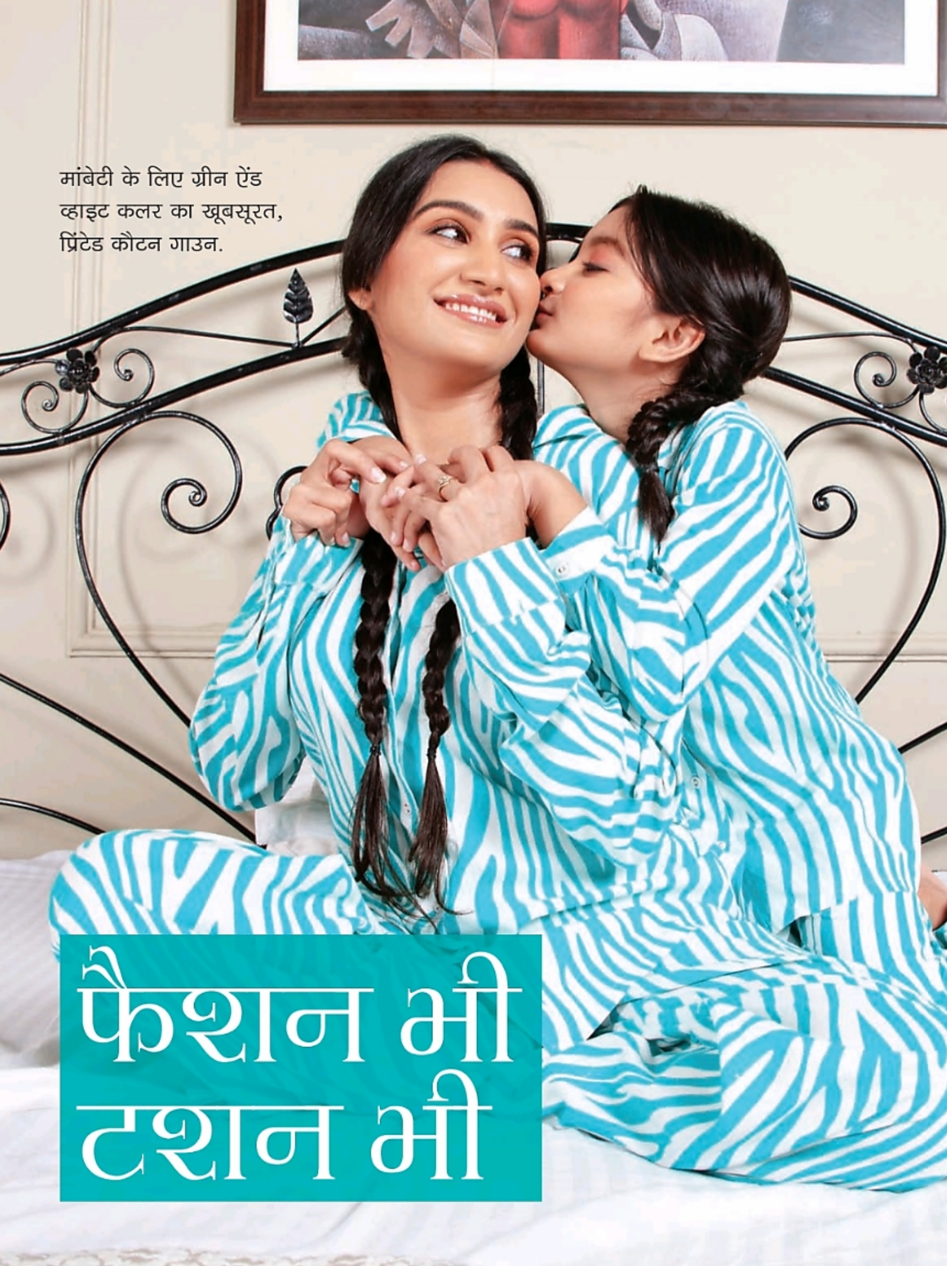
हसीबुल निशा निवासी बाराबंकी को गुदा कैंसर था इन्होने अपना आपरेशन भी कराया था। तथा कीमोथैरेपी व सिकाई भी चल रही थी लेकिन आराम नही मिला। असहनीय दर्द की वजह से खाना पीना मुशकिल था । डॉ. साहब की आयुर्वेदिक दवा से एक महीने में ही 25 से 30 प्रतिशत तक लाभ मिल गया है और दर्द में पूरा आराम है ।

अन्य जटिल रोगों का उपचार जैसे शुगर, पाइल्स (बवासीर, खूनी व बादी) बालो का गिरना, माहवारी में अनियमितता, ओवरी में गांठ, गंजापन आदि का इलाज

कैंसर इलाज में डॉ. अहमद साहब का योगदान

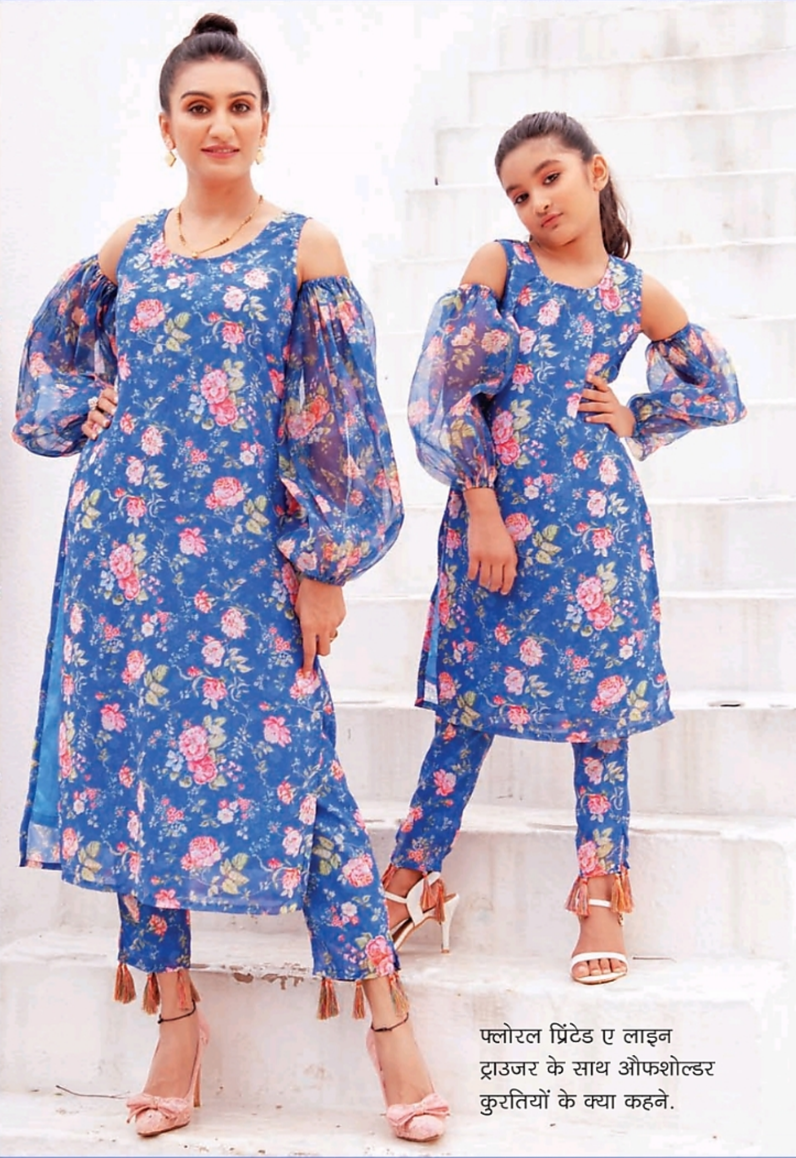
डॉ साहब का कहना है कि किसी भी व्यक्ति को किसी भी प्रकार का कैंसर है तो अपनी रिपोर्ट ले कर प्रातः 10 बजे से 6 बजे तक क्लीनिक पर आकर मिल सकता है। डॉ. साहब रियायती दरों पर दवाएं देते है एवं अन्य किसी भी प्रकार का शुल्क नही लिया जाता है।

रायल हर्बल क्लीनिक
केशव कॉम्प्लेक्स, लेखराज मेट्रो स्टेशन के पास,
इन्दिरा नगर, लखनऊ, मोः 9984503030
परामर्श निःशुल्क
समय : प्रातः 10 बजे से सायं 6 बजे तक

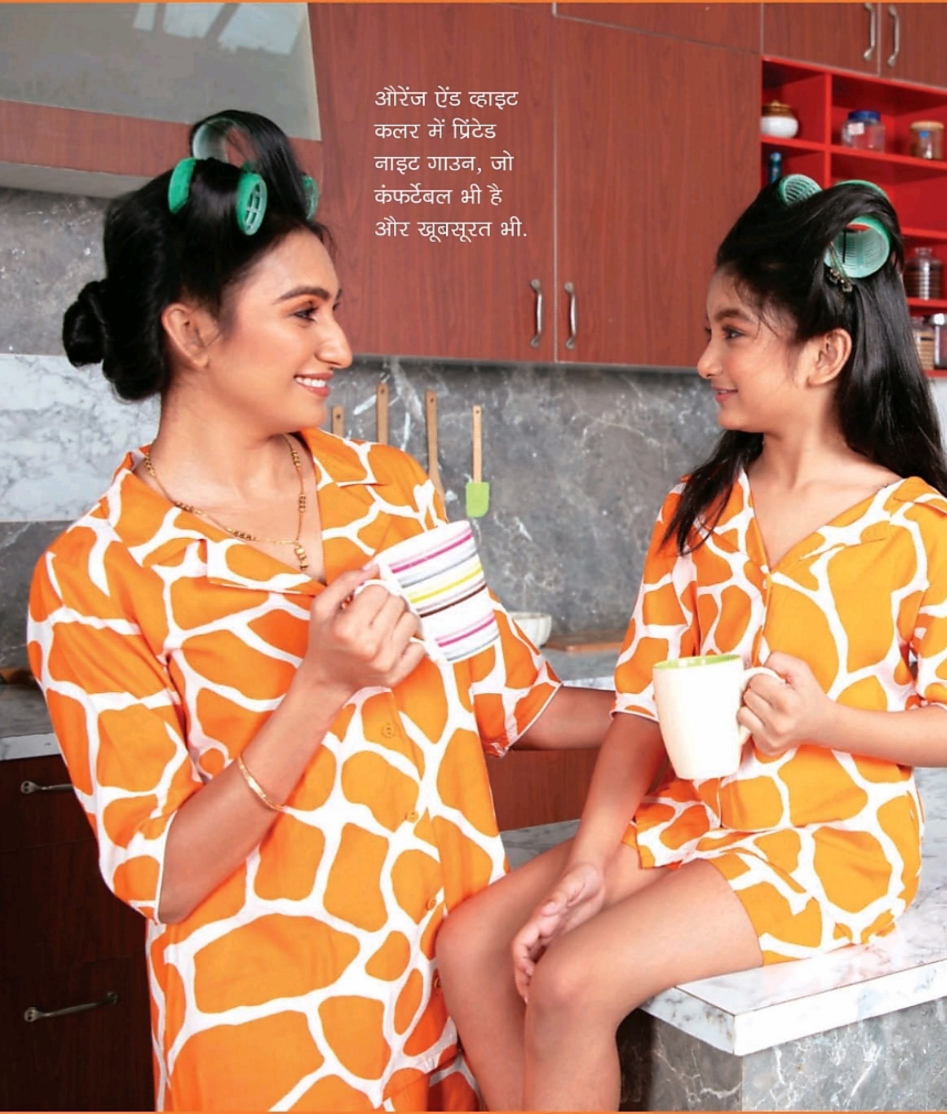


मांबेटी के लिए ग्रीन ऐंड व्हाइट कलर का खूबसूरत, प्रिंटेड कौटन गाउन.

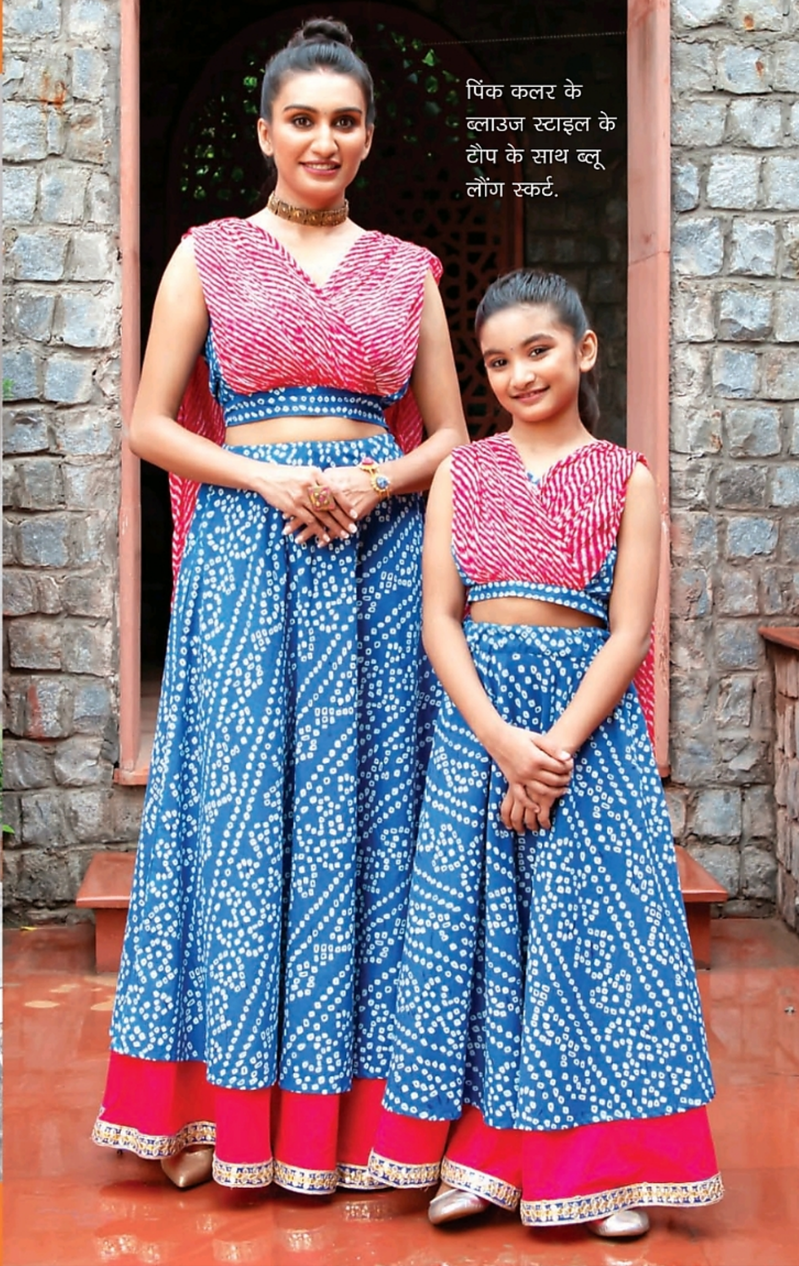
फैशन भी टशन भी



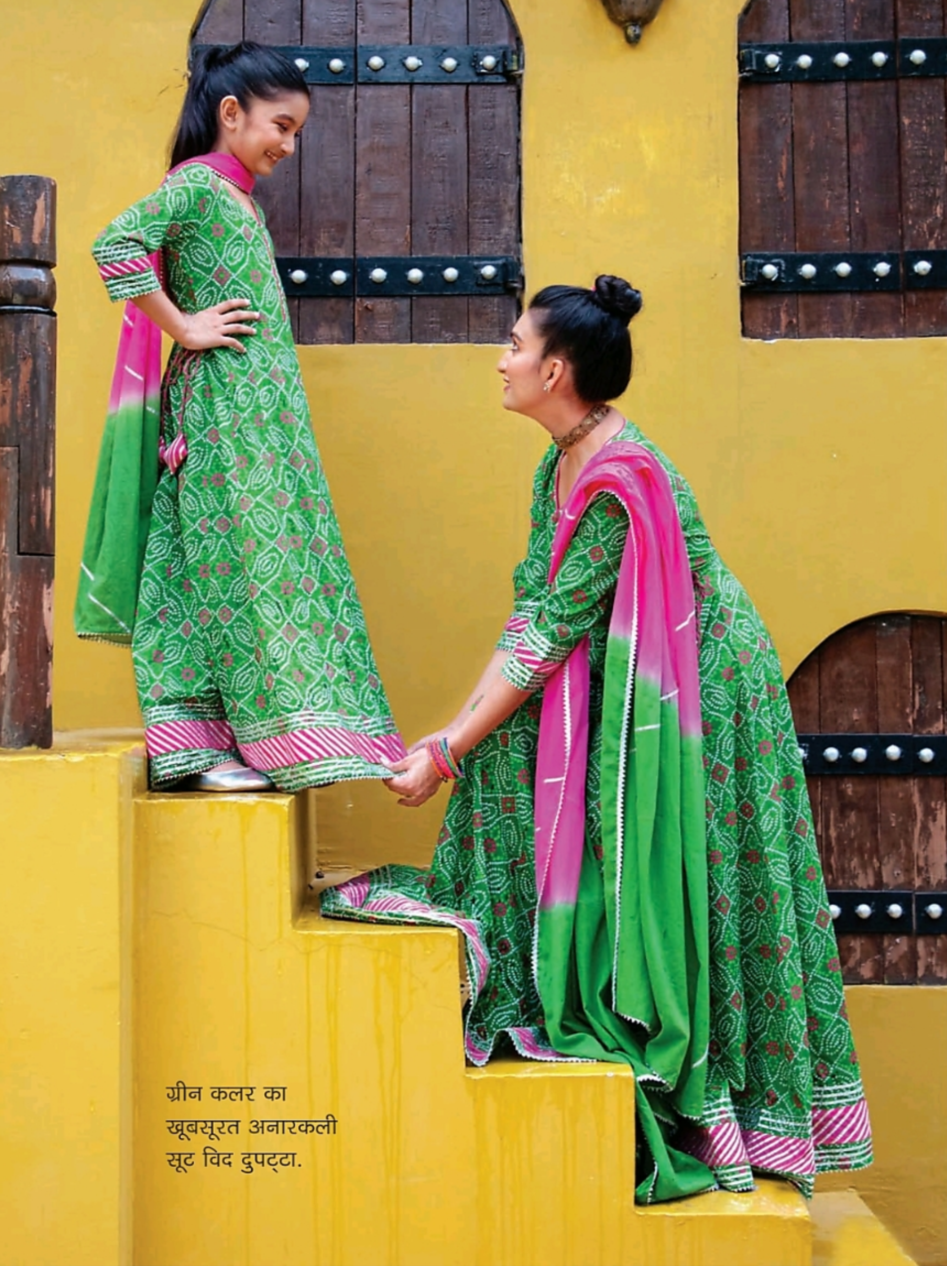
फ्लोरल प्रिंटेड ए लाइन ट्राउजर के साथ औफशोल्डर कुरतियों के क्या कहने.



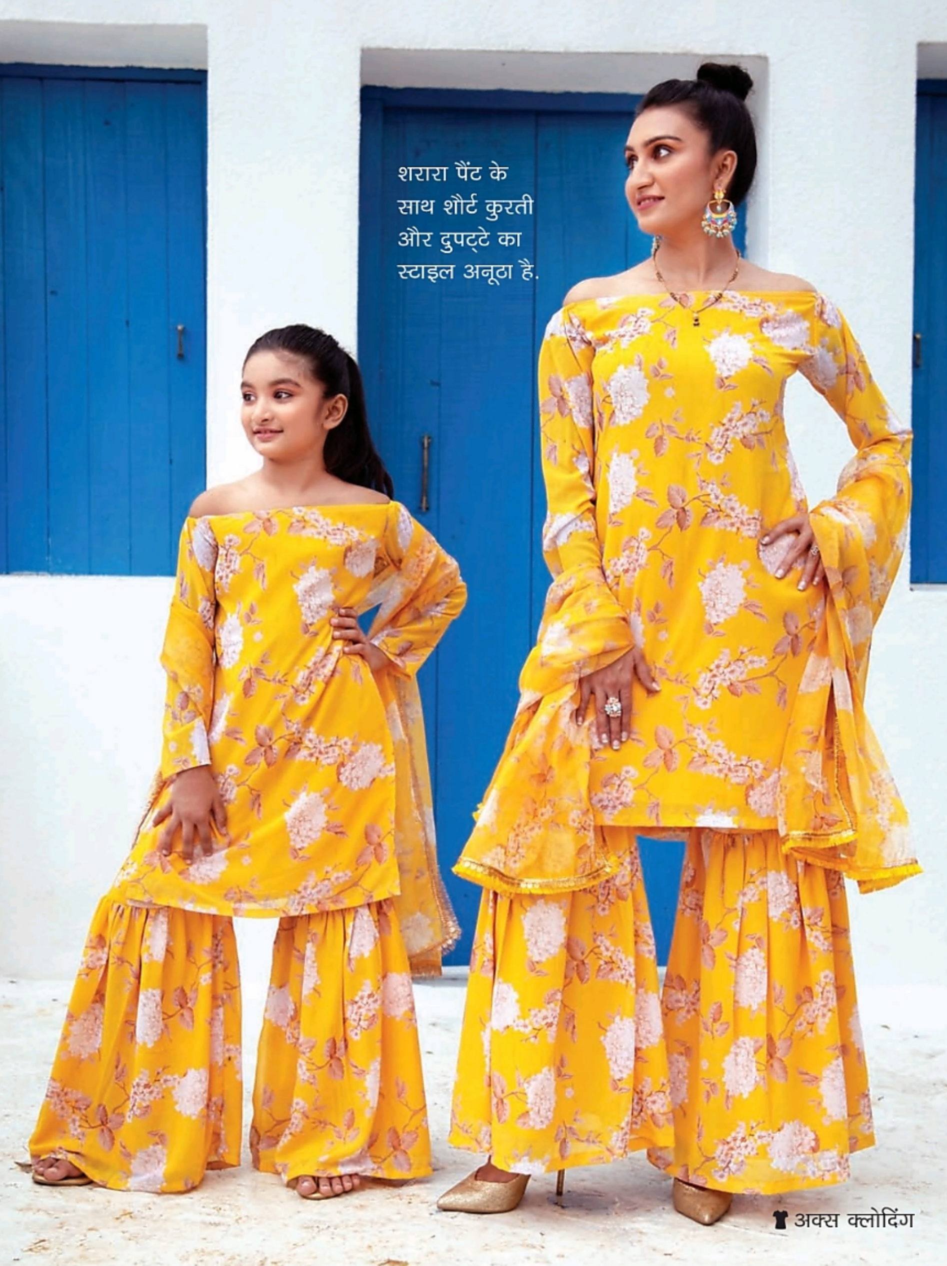
औरेंज ऐंड व्हाइट
कलर में प्रिंटेड
नाइट गाउन, जो
कंफर्टेबल भी है
और खूबसूरत भी.



पिंक कलर के
ब्लाउज स्टाइल के
टौप के साथ ब्लू
लौंग स्कर्ट.



ग्रीन कलर का
खूबसूरत अनारकली
सूट विद दुपट्टा.



शरारा पैंट के
साथ शौर्ट कुरती
और दुपट्टे का
स्टाइल अनूठा है.

अक्स क्लोदिंग

सौंदर्य समस्याएं

मेरे लिप्स पर छोटेछोटे पिंपल्स निकल आए हैं, जिन में दर्द भी बहुत है. कृपया बताएं मैं इन से अपना बचाव कैसे करूं?

होंठों पर पिंपल्स होने के कारणों में से कुछ निम्न हैं- त्वचा का तैलीय होना, होंठों से रिलेटड प्रोडक्ट्स में कैमिकल का होना, ऐक्सपायरी डेट वाले लिप केयर व मेकअप प्रोडक्ट्स का प्रयोग करना, हारमोंस में बदलाव होना, पर्यावरण प्रदूषण के कारण, थ्रैडिंग या वैक्सिंग से स्किन में जलन होना, तला हुआ और हाई फैटी फूड खाना, खुद की साफसफाई पर ध्यान न देने, धूम्रपान व तनाव भी लिप्स या उस के आसपास कीलमुंहासे होने की अहम वजह है. इसलिए सब से पहले यदि इन में से कोई रीजन है तो उसे दूर करें. एक तौलिए में आइस क्यूब रख कर कुछ मिनट तक पिंपल पर रखें. इस के अलावा तौलिए को गरम पानी में भिगो कर अतिरिक्त पानी निचोड़ लें और तौलिए को पिंपल पर कुछ मिनट तक रखें. डाक्टर से सलाह लें. अधिकतर डाक्टर्स इन मुंहासों के लिए बेंजोइल पैराऔक्साइड लगाने की सलाह देते हैं. यह त्वचा के रोमछिद्रों में जा कर मुंहासों का इलाज करता है. होंठों पर पिंपल्स की समस्या से नजात पाने के लिए टीट्री औयल का भी इस्तेमाल कर सकती हैं. इस में ऐंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं. इस के लिए आप 1-2 चम्मच टीट्री औयल में 1 चम्मच जैतून या नारियल का तेल डाल कर उसे पतला कर लें. अब इस टीट्री तेल को पिंपल्स पर लगाएं और कुछ समय के लिए छोड़ दें. बाद में साफ पानी से चेहरे को धो लें. इन सब के अलावा मुंहासों से बचने के लिए डेली पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं.

मेरी उम्र 31 वर्ष है. मेरे पास समय की बहुत कमी रहती है. इस कारण मैं अपनी त्वचा की देखभाल नहीं कर पाती हूं. मेरी त्वचा रूखी और खराब न हो जाए, इस के लिए मुझे कम समय में ज्यादा फायदा देने वाला स्किन केयर रूटीन बताएं?

आप धूप में निकलने से पहले एसपीएफ 30 युक्त सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें. डीप क्लीनिंग के लिए रोज सुबह उठ कर चेहरे को स्क्रब करें. घर पर स्क्रब बनाने के लिए 1 चम्मच मुलतानी मिट्टी, $^1/_2$ चम्मच चंदन पाउडर और खसखस के कुछ दानों को दूध या गुलाबजल में मिला कर पेस्ट बनाएं और इस से अपने चेहरे पर हलकेहलके हाथों से स्क्रब कर लें. इस स्क्रब से डैड स्किन रिमूव होगी और त्वचा पर निखार आएगा. रात को फेस क्लीन करने के बाद एएचए क्रीम का भी इस्तेमाल कर सकती हैं.

मौनसून में बहुत पसीना आने के बाद भी मेकअप टिका रहे इस के लिए कौन सी खास बातों की जानकारी होनी जरूरी है?

इस के लिए प्राइमर का चुनाव और जैल बेस्ड मौइस्चराइजर का चुनाव करना आप का पहला और स्मार्ट स्टैप है. मौनसून में स्किन ड्राई न दिखाई देने के कारण बारिश के मौसम में लेडीज अकसर मेकअप से पहले चेहरे पर मौइस्चराइजर नहीं लगाती हैं और साथ ही प्राइमर को भी अनदेखा करती हैं. लेकिन इन दोनों का इस्तेमाल इस मौसम में भी जरूरी है. इसलिए ऐक्सफौलिएशन और टोनिंग के बाद सब से पहले इस मौइस्चराइजर को लगाएं और फिर इस के ऊपर प्राइमर और फिर फाउंडेशन अप्लाई करें. प्राइमर आप के मेकअप को फिक्स कर के रखता है और बहने से रोकता है. रैग्युलर आई मेकअप की जगह बारिश के मौसम में मेकअप को पसीने से बचाने के लिए भी वाटरप्रूफ आई मेकअप प्रोडक्ट्स का उपयोग करें. जब आप अपना मेकअप पूरा कर लें तो इस के बाद अपने चेहरे को टचअप दें क्योंकि यहां औयल और पसीना सब से जल्दी और सब से अधिक आता है. इसलिए अपने मेकअप को लौंगलास्टिंग फिनिश देने के लिए इस का उपयोग करें. मेकअप पूरा करने के बाद हमेशा मेकअप सैटिंग स्प्रे का उपयोग जरूर करें क्योंकि यह आप के मेकअप को लौक करने में मदद करता है. इसलिए पसीना आने पर आप का मेकअप जल्दी से मैल्ट नहीं होता है.

मेरी शादी में अभी 5 महीने का समय है. मुझे शादी के दिन खूबसूरत दिखने के लिए अभी से कैसी प्लानिंग करनी चाहिए?

सब से पहले आप किसी अच्छे कौस्मैटिक क्लीनिक से अपने लिए बुकिंग करवा लें. बुकिंग शादी से कम से कम 3 माह पहले ही करवाएं. किसी भी सैलून में फाइनल बुकिंग करवाने से पहले अपनी किसी खास सहेली से सलाह भी ले लें. मेकअप की बुकिंग करवाने के लिए ऐक्स्ट्रा समय निकाल कर जाएं ताकि पार्लर के अंदर की सारी व्यवस्था का पता लग जाए और इस बात की भी पुष्टि कर लें कि वहां पर मेकअप की पूर्ण जानकारी के लिए ऐक्सपर्ट है या नहीं. स्किन व हेयर प्रौब्लम्स से नजात पाने के लिए जल्दी प्रीबाइडल ट्रीटमैंट की बुकिंग करवा लें ताकि आप का ट्रीटमैंट सही वक्त पर शुरू हो सके. ऐसा होने से शादी तक आप की प्रौब्लम्स काफी हद तक समाप्त हो जाएंगी. इस के अलावा बेहतर होगा कि आप प्रीब्राइडल ट्रीटमैंट किसी ऐसे कौस्मैटिक क्लीनिक से लें जहां पर डाक्टर्स मौजूद हों, जो आप की स्किन व हेयर की सही जांच कर पाएं और उन का सही इलाज बता सकें. आर्टिस्ट या ऐक्सपर्ट चुनते वक्त उस के द्वारा यूज होने वाले मेकअप प्रोडक्ट्स की भी भलीभांति जानकारी ले लें.

पार्लर या ब्यूटी क्लीनिक का चुनाव करते समय ध्यान रखें कि वहां पर साफसफाई व हाईजीन का विशेष खयाल रखा जाता हो. अकसर जल्दीजल्दी सभी सर्विस लेने के चक्कर में हम कुछ गलतियां कर बैठते हैं. कौन सी सर्विस किस के साथ ली जा सकती है, इस बात का खयाल सर्विस लेते वक्त जरूर रखें. जैसे कभी भी बौडी वैक्स, बौडी स्क्रब और ब्लीच को साथसाथ एक ही दिन में न करवाने से बचें और इन तीनों के बीच कम से कम 1 दिन का अंतर जरूर रखें.

-समस्याओं के समाधान
*ऐल्प्स ब्यूटी क्लीनिक की फाउंडर डाइरैक्टर **डा. भारती तनेजा** द्वारा* ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

आयुर्वेदिक औषधि

अग्रसेन™

100% Ayurvedic

Estd. 1994

ऐलोवेरा रस

Agrasen
Aloe Vera Juice

पेट के सभी रोगों एवं चर्म रोग के लिए लाभदायक है।

100% Ayurvedic

कफ नासिनी

सिरप-एम.एफ.

अग्रसेन
कफ नासिनी
सिरप-एम.एफ.

हर्बल खांसी का उपाय

दम्मा तक को ठीक करता है

भेरीबेल

पाउडर

अब नये स्ट्रॉंग फार्मूले के साथ
भेरीबेल पाउडर

गैस, लीवर कब्जियत एवं टेन्शन में फायदेमंद

पेट रखे स्वस्थ भेरीबेल पाउडर है मस्त !!

NO कब्ज
NO एसिडिटी
NO गैस

अश्वगंधा

चूर्ण

आयुर्वेदिक औषधि
अग्रसेन
अश्वगंधा चूर्ण
100gm.

- अनिद्रा दूर करता है।
- दिमाग की शक्ति बढ़ती है।
- शरीर सुडौल होता है।
- चेहरे की चमक बढ़ती है।

अर्थो प्लस - एचडी

दर्द नाशक तैल

भारत का विश्वसनीय ब्रांड
अग्रसेन
अर्थो प्लस - एचडी
दर्द नाशक तैल

कठिन से कठिन एवं पुराना से पुराना सभी तरह के दर्दों के लिए मालिश का तैल

क्रेकनील

क्रीम-एच. डी.

आयुर्वेदिक औषधि
अग्रसेन
क्रेकनील
क्रीम-एच. डी.
फटे हुए ऐड़ियों के लिए
Net 20g

फटे हुए ऐड़ियों के लिए

केवल बाहरी प्रयोग के लिए

स्ट्रे

पाउडर

स्ट्रे
पाउडर
लिकोरिया एवं कमजोरी के लिए एक प्रभावकारी औषधि

लिकोरिया एवं कमजोरी के लिए एक प्रभावकारी औषधि

मेन्सोना

कैप्सूल

अब नये स्ट्रॉंग फार्मूले के साथ
आयुर्वेदिक औषधि
अग्रसेन
मेन्सोना
कैप्सूल
मासिक धर्म नियमित के लिए

मासिक धर्म नियमित के लिए

विशेष चेतावनीः गर्भवती महिलाओं को नहीं दें

हेमांशु

कैप्सूल

अग्रसेन
हेमांशु
कैप्सूल
लिकोरिया के लिए एक प्रभावकारी औषधि

लिकोरिया एवं कमजोरी के लिए एक प्रभावकारी औषधि

For Trade Enquiry +91 9279213720, 7645881694 | www.agrasenayurved.com

कहानी ● पद्मा अग्रवाल

सकसैसर

निभा को घरेलू महिला समझ कर उस से जालसाजी करने वाले लोगों की नियत जान कर निभा ने उन्हें सबक सिखाने की सोची और फिर...

लखनऊ के गोमती नगर की पौश कालोनी में 3 मंजिला आलीशान कोठी, निश्चलजी ने अपनी मेहनत से बनाया था. चंद वर्षों के अंदर ही उन्होंने समृद्ध और प्रतिष्ठित लोगों के बीच अपना स्थान बना लिया था. लेकिन कोरोना की दूसरी लहर के कहर ने सबकुछ बदल दिया था.

"निश्चल ,प्लीज मास्क ठीक से लगाओ. तुम्हारी नाक खुली हुई है."

"माई डियर निभा, तुम मेरी फिक्र छोड़ कर अपनी फिक्र करो. मुझ जैसे हट्टेकट्टे तंदुरुस्त इंसान को देख कर कोरोना खुद ही डर कर भाग जाएगा," जोर का ठहाका लगाते हुए पत्नी निभा की ओर फ्लाइंग किस उछालते वे गाड़ी स्टार्ट कर औफिस चले गए.

जब भी निभा कोरोना नियमों की बात करतीं निश्चल उसे हंस कर टाल देते. एक हफ्ता भी नहीं बीता कि निश्चल को हलका बुखारखांसी हुई. वे टैस्ट करवाने को कहती रहीं, लेकिन निश्चल ने उन की एक न सुनी और गोलियां निगल कर औफिस जाते रहे. जब सांस लेने में दिक्कत होने लगी तो भी जबरदस्ती करने पर टैस्ट करवाया और पौजिटिव रिपोर्ट आते ही ऐंबुलैंस में

निश्चल को हास्पिटल जाते देख कर पूरा परिवार सदमे में आ गया. उन के छोटे भाई नशीथ दूसरी गाड़ी में जा कर उन्हें हौस्पीटल में ऐडमिट करा आए. सब लोग सदमें में थे फिर भी सब के मन में आशा थी कि निश्चल जल्दी स्वस्थ हो कर आ जाएंगे. लेकिन 3-4 दिन ही बीते थे कि निभा भी पौजिटिव हो गईं. अब तक कोरोना अपना विकराल रूप धारण कर चुका था. पूरे दिन की जद्दोजहद के बाद रात 11 बजे उन्हें बैड मिल पाया.

निश्चलजी के सीटी स्कैन में उन के लंग्स तक इन्फैक्शन पहुंच गया था, इसलिए वे आईसीयू में रखे गए थे. मोबाइल फोन ही ऐसा माध्यम था, जिस के द्वारा किसी से संपर्क किया जा सकता था.

3-4 दिनों तक तो निभा निश्चल और परिवार के संपर्क में रहीं, फिर अपनी बीमारी में उलझती चली गईं. आईसीयू में औक्सीजन मास्क लगाए हुए वे अकेलेपन से जूझती रहीं.

मास्क निकालते सांसें उखड़ने लगतीं, उन्हीं दिनों यह एहसास हुआ कि 1-1 सांस कितनी मूल्यवान है. उस मर्मांतक पीड़ा याद कर के वे आज भी कांप उठती हैं.

लगभग 2 महीने तक जीवनमौत के झूले में झूलती हुईं अंतत: कोरोना से जंग जीतने में सफल हो अपने घर आ गईं मगर पोस्ट कोविड के कारण नित नई परेशानियों से गुजर रही थीं. न ही वे अपनी नन्ही परियों को ढंग से प्यार कर पा रही थीं और न ही निश्चल की आवाज सुनाई पड़ रही थी. जब भी वे निश्चल को फोन लगातीं तो निशीथ उठाते. वे अकसर आते और किसी न किसी कागज पर उन के दस्तखत करवा कर ले जाते.

एक दिन वे फफक कर रो पड़ीं कि निश्चल कहां है तो मम्मी ने बताया कि वे तो कोविड से जंग हार गए. अब पोंछ दो अपने माथे का सिंदूर. तुम्हारा सुहाग उजड़ चुका है. सहसा वे विश्वास ही नहीं कर पाईं और रोतेरोते बेहोश हो गईं. होश आने पर वे सोच ही नहीं पा रही थीं कि निश्चल के बिना कैसे जीवित रह पाएगी. 2 नन्ही मासूम बेटियां. वे क्या करेंगी, कैसे जीएंगी. इस समय वे तन से तो टूटी थी हीं अब मन से भी टूट चुकी थीं. उन्हें अपने जीवन के चारों ओर घना अंधकार पसरा दिखाई दे रहा था.

निश्चल ने बिजनैस से उन्हें दूर रखा था. एक बार वह औफिस से उन्हें बस इतना वास्ता था कि इस कागज पर अपने साइन कर दो तो कभी चैक पर साइन कर दो. क्या लिखा है, यह जाननेसमझने की न ही कभी इच्छा हुई और न ही जरूरत समझी. सास सुनैना उन्हें हिम्मत बंधाती रहतीं. बेटी की तरह प्यार करतीं.

"निभा, निश्चल तो अब लौट कर नहीं आने वाला लेकिन नन्ही परियों की जो जिम्मेदारी तुम्हें सौंप कर गया है, उसे संभालो. अपनी घरगृहस्थी में अपना मन लगाओ."

निभा उन के गले से लग कर फूटफूट कर रो पड़ी.

"भाभी, तुम ठीक हो गई... अब अपने को संभालो."

एक दिन निशीथ औफिस से आ कर बोले, "भाभी, भैया तो अब लौट कर आने वाले नहीं. रोजरोज आप से साइन करवाने के चक्कर में अकसर जरूरी काम अटक जाता है. अत: आप 'पावर औफ अटौर्नी' मुझे दे दें तो फिर हर समय आप के पास दौड़ नहीं लगानी पड़ेगी और काम भी नहीं रुका करेगा."

उन्होंने तुरंत कागज पर साइन कर दिए. उन की मां भी उन से मिलने आई थीं. उन्होंने समझाया कि इस तरह से जिंदगी थोड़े ही कटेगी. अपनी मासूम बच्चियों में मन लगाओ, अपने भविष्य के बारे में सोचो. अभी तुम्हारी उम्र ही क्या हुई है मात्र 32 वर्ष. आजकल तो इतनी उम्र में लड़कियां शादी कर रही हैं. मां उन्हें अपने साथ कुछ दिनों के लिए ले जाना चाहती थीं, लेकिन वे तो किसी के सामने ही नहीं जाना चाहती थीं.

आखिर निभा कब तक अपने कमरे की छतों पर नजर गड़ाए शून्य में निहारती रहतीं. वे एक दिन अपने कमरे से बाहर निकल कर ड्राइंगरूम में आईं तो वहां का नया फर्नीचर और रैनोवेशन देख कर आश्चर्य से भर उठीं. घर में इतना बड़ा हादसा हो चुका है... घर का मालिक इस दुनिया से विदा हो गया है और ऐसी हालत में ड्राइंगरूम का सौंदर्यीकरण.

उन्होंने निशीथ से कहा, "इस समय रैनोवेशन?"

उन के पूछते ही उन का चेहरा सफेद पड़ गया और वे सकपका कर बोले, "भाभी ये सब तो भैया की ही प्लानिंग थी और उन्होंने ही सब और्डर कर रखा था," और फिर उन से नजरें चुरा कर तेजी से अपने कमरे की ओर चले गए.

निभा की आंखें छलछला उठी कि निश्चल ने तो इस बारे में उन से कभी कुछ नहीं बताया. अब उन्हें अपना घर ही बदलाबदला सा दिखाई पड़ रहा था. सबकुछ अनजानाअनपहचाना सा लग रहा था. बस बदला नहीं था तो उन का अपना कमरा. वे देख रही थीं कि जब से उन्होंने निशीथ को 'पावर औफ अटौर्नी' दी थी, उन के प्रति सब की निगाहें बदल सी गई थीं.

"मम्मीजी, मैं जब से हौस्पिटल से लौट कर आई हूं, सुदेश काका मुझे नहीं दिखाई दे रहे हैं?"

"निश्चल ने उसे बहुत सिर चढ़ा रखा था. एक दिन निशीथ के साथ वह बहस करता जा रहा था. बस उसे गुस्सा आ गया अपने देवर को तो जानती ही हो कि गुस्सा उस की नाक पर रखा रहता है. कह दिया निकल जाओ. अपना मनहूस चेहरा यहां फिर मत दिखाना.

वह भी चिल्ला कर बोला, "मालिक हम तो बड़े भैया की वजह से यहां पर बने हुए थे... मेरा लड़का तो मुझे कब से बुला रहा है," कहते हुए अपना सामान ले कर चला गया और फिर लौट कर न तो फोन किया न ही आया.

सब सुन कर निभा दुखी हो उठीं. काका उन लोगों के दाहिने हाथ की तरह था. वह हर समय किसी भी काम के लिए तैयार रहता था. किचन में गईं तो उस का भी रंगरूप बदल चुका था. अब उन्होंने मौन रहना ही ठीक समझा. जहां पहले उन का राजपाट था अब वहां की मालकिन निशा बन चुकी थी. वे बच्चों के लिए दूध बनाने लगी तो बौर्नविटा नहीं दिखाई दिया. पूछा, "निशा, बौर्नविटा नहीं दिखाई दे रहा है... उस का डब्बा कहां रखा है?"

"भाभी बौर्नविटा तो खत्म हो गया है. कोई जरूरी थोड़े ही है कि उसे डाल कर ही दूध पीया जाए, सादा दूध दे दीजिए."

निभा के अंदर कुछ दरक सा गया. उस ने चुपचाप बच्चों को दूध दिया और अपने कमरे में जा कर निश्चल के फोटो के सामने फफक पड़ीं. जब नन्हे हाथों से रिनी और मिनी ने उन के आंसू पोंछे तो उनहोंने दोनों को अपनी बांहों में भर लिया.

नया नौकर प्रकाश जो निशा और मम्मीजी के सिवा उन्हें तो पहचानता ही नहीं था. उन्होंने आवाज दी, "प्रकाश बाजार से बौर्नविटा और 2 किलोग्राम सेब ले आना."

"जी मैडम, रुपए दे दीजिए."

निभा बगलें झांकने लगीं तभी निशा तेजी से आई और एक फाइल उसे पकड़ा कर बोली, "प्रकाश, सर को पहले औफिस में यह फाइल दे कर आओ..."

निभा विस्फारित नेत्रों से सब देखती रह गईं. वह मन ही मन कहने लगीं कि प्लीज निश्चल कुछ रास्ता दिखाइए ऐसे जिंदगी कैसे कटेगी...

अगली सुबह प्रकाश बौर्नविटा का डब्बा और सेब उन्हें देते हुए बोला, "मैडमजी बोली हैं कि जो सामान चाहिए पहले दिन बता दिया करिए तभी आ पाएगा."

यदि निशा या मम्मीजी कहतीं तो शायद उन्हें इतना बुरा नहीं लगता. लेकिन प्रकाश के कहने के अंदाज से वे व्यथित हो उठीं. उन्हें घर आए लगभग 6 महीने से ज्यादा बीत चुके थे.

एक दिन वे अपने लिए चाय बना रही थीं. तभी निशा उन्हें सुनाने के लिए कह रही थी, "मम्मीजी भाभी को समझा देना, अब भाई साहब नहीं हैं, इसलिए और कोविड के कारण काम पहले जैसा नहीं रहा है. अत: अपनी राजशाही न दिखाया करें सोचसमझ कर सामान मंगाया करें."

उन के दिल पर आघात पर आघात लगता जा रहा था. बच्चों के लिए बौर्नविटा नहीं, फल नहीं.

वे अपने कमरे में उदास बैठी थीं. तभी मम्मीजी ने आवाज दी, "निभा, आज बूआजी आ रही हैं. कोई हलके रंग का सूट पहन लेना. वे पुराने खयालों की हैं. माथे पर बिंदी भी मत लगाना."

समझदार के लिए इशारा काफी होता है. उस

HEMODEX®

HEMODEX
Family Tonic
SUPERIOR HAEMATINIC WITH ANTI-OXIDANTS
BALANCED NUTRITIONAL FORMULA
VITAMIN & PROTEIN

आपके सेहत का सच्चा साथी

Growmed उत्पादित आयरन टॉनिक लाल रक्तकण बढ़ाने एवं उत्तम स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है। इसमें है भरपूर आयरन, फोलिक एसीड, B_{12} तथा सौर्बीटॉल 70% जो कि चेहरा, जीभ आँख के पीलापन, चलने पर चक्कर आना या दम फूलना, उम्र से ज्यादा दिखना जैसे गम्भीर रोगों में अत्यधिक लाभदायी है।

GROWMED®
STOMAQUAR®

अब छुटकारा पाईये

पेट में गैस, जलन, अपच, खट्टे डकार, पुराना कब्ज, पेप्टिक अल्सर, आँव, सिरदर्द, बेचैनी, मुँह में छाले, हाइपर-एसीडीटी, हिचकी आना एवं पेट के अन्य तकलीफों से। साथ ही इसका नियमित सेवन रक्तचाप को भी सही रखने में काफी लाभदायक है।

GROWMED
STOMAQUAR
PROTECTIVE COATING ACTION
PROTECTIVE COATING ACTION

Manufacturer :
Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection

ऑनलाईन ऑर्डर के लिए लॉग इन करें:
www.growmed.in

GUJARAT
GROWMED MKT. INDIA PVT. LTD.
• CALL : 9431237784, 8987383154

दिन उन्होंने अपनी अलमारी से सारी रंगबिरंगी साड़ियां और सूट हटा दिए फिर रो पड़ीं. निश्चल, जब इतनी जल्दी जाना था तो उस के जीवन में इतने सारे रंग क्यों भर दिए थे? अब तो सिलसिला चल निकला था. कभी बूआ तो कभी ताई, तो कभी चाची मिलने के नाम पर उन्हें रुलाने के लिए आ जाती थीं. वे कुछ नौर्मल होने की कोशिश करतीं कि फिर कोई आ धमकता और फिर वही गमगीन माहौल.

मम्मीजी का रवैया भी बदल गया था. एक दिन बोलीं, "निभा अब तुम निश्चल की विधवा हो, थोड़ा समझदारी से पहनाओढा करो. अब तुम्हारे हाथों में रंगबिरंगी चूड़ियों को देख कर भला लोग क्या कहेंगे. विधवा हो विधवा की तरह रहा करो," वे बरछी से व्यंग्यवाण चला कर उस के मन को लहूलुहान कर के बाहर निकल गईं.

तभी निश्चल की बड़ी मौसी आ गईं. मम्मीजी पर नाराज हो कर बोलीं, "कैसी बात करती हो सुनैना, फूल सी बच्ची को ऐसा बोलते तुम्हारा जी नहीं दुखता?" और उन्होंने मम्मीजी के सामने ही उन के माथे पर बिंदी लगा दी, "बेटी तुम जैसे पहले रहती थीं वैसे ही रहा करो. सुनैना को तो तेरे से ज्यादा दूसरों की फिक्र हो रही है."

निभा उन के गले लग कर देर तक सिसकती रही थीं.

निशा प्रैगनैंट थी और कंप्लीट बैडरैस्ट पर थी और मम्मीजी को गठिया के कारण परेशानी थी. सुबह के समय निशीथ निभा के कमरे में आ कर बोले, "भाभी आप के हाथों के मूली के परांठे खाए बहुत दिन हो गए. आज बना दीजिए. निशा का बहुत मन हो रहा है."

निभा खुशीखुशी बनाने में जुट गईं.

"वाह भाभी यू आर ग्रेट."

वे इन तारीफों के जाल में उलझ कर खुशीखुशी रोज नएनए पकवान बनाने में उलझती गईं.

मम्मीजी बोलीं, "निभा के खाना बनाने की वजह से सब को बढ़िया खाना मिल जाता है और उस का समय भी अच्छी तरह बीत जाता है."

मम्मीजी निशा की सेवा में लगी रहतीं क्योंकि उन्हें पूरी उम्मीद थी कि इस खानदान का वारिस आने वाला है. उसे बैड से नीचे पैर न रखने देतीं, जबकि वह डाक्टर के यहां जा रही हूं कह कर घंटों घर से बाहर रहती.

कोविड की लहर उतार पर थी. निशा के बेबी शावर की तैयारी धूमधाम से करने के लिए रोज बैठकें हो रही थीं, जिन में उन का प्रवेश निषेध था क्योंकि वे विधवा थीं. उन की बुरी नजर से कुछ अपशगुन हो जाए तो? निशा के माइके वाले, मम्मीजी और निशीथ सब बैठ कर प्रोग्राम को शानदार और यादगार बनाने के लिए प्लानिंग करते रहते.

तभी एक दिन उन के मोबाइल की घंटी बजी. उन के पुराने ज्वैलर थे. कह रहे थे, "मैडम, जो आप ने डायमंड सैट का और्डर दिया था वह बन कर आ गया है. उस को आप के घर पर पहुंचा दें या फिर यहां आ कर देखेंगी?"

अब तो उन का दिमाग चकरा उठा कि परदे के पीछे चल क्या रहा है?

निभा अपने मन का दर्द कहें तो किस से कहें. ज्वैलर के फोन ने मानों उन की आंखें खोल दीं. उन्हें ऐसा लगा मानों निश्चल कह रहे हों. घरेलू कामों में उलझ कर क्यों नौकरानी की तरह काम करती रहतीं.

अगली सुबह जब वे तैयार हो कर घर से निकलने लगीं तो मम्मीजी नाराजगी भरे स्वर में बोलीं, "हाय कुछ तो शर्म करो. अभी निश्चल को गए साल भी पूरा नहीं हुआ है और तुम सजधज कर निकल पड़ी. बेटा तो चला ही गया और घर की इज्जत भी सरेआम बाजार में नीलाम करने में लगी हो. लोग क्या कहेंगे. बिरादरी वालों को क्या जवाब देंगे," कह कर झूठमूठ का रोने का नाटक करने लगीं.

असमंजस में निभा के कदम क्षणभर के लिए ठिठक कर रुक गए, परंतु फिर अपने मन को पक्का किया और बोलीं, "मम्मीजी रामदीन नहीं दिखाई पड़ रहे हैं?"

"निशीथ ने रामदीन को हटा

दिया. आखिर कब तक उसे बैठेबैठे तनख्वाह दी जाती," वे फिर रोतीबिसूरती हुई बोलीं, "निश्चल तो अब लौट कर आने वाला नहीं."

तभी निभा का मोबाइल बज उठा था, निशीथ का फोन था, "भाभी मैं गाड़ी भेज रहा हूं... आप को कहां जाना है?"

"नहीं, निशीथ भैया मैं ने ओला बुक कर ली है, बस वह आने ही वाली है."

'ओला' शब्द सुनते ही सब के कान खड़े हो गए. फिर निशीथ बोले, "ठहरो भाभी मैं खुद ही आ रहा हूं."

"नहीं भैया, मैं अपनी फ्रैंड से मिलने जा रही हूं."

तब तक मम्मीजी दौड़ती हुई आईं और बोलीं, "निभा तुम अकेले मत जाओ. मैं तुम्हारे साथ चलती हूं.

वे अनसुना करती हुई टैक्सी में बैठ गईं और सीधा ज्वैलर्स के शोरूम पहुंचीं तो वहां मालूम हुआ कि निशीथ और निशा ने इन दिनों में काफी सारी ज्वैलरी खरीदी है. डायमंड सैट देख कर उन की आंखें चौंधिया उठीं. अब वे औफिस पहुंचीं तो निशीथ उन्हें औफिस में देखते ही घबरा उठे. निश्चल का कैबिन और उन की कुरसी अब निशीथ की हो चुकी थी. हां निश्चल का फोटो जरूर दीवार पर टंगा था और उस पर माला देख उन की आंखें नम हो उठीं.

निभा ने जा कर पति के फोटो को नमन किया और मन ही मन उन से मार्गप्रशस्त करते रहने के लिए विनती की.

"भाभी आप को औफिस आने की क्या जरूरत पड़ गई? आप तो जानती हैं कि भैया को तो आप का औफिस आना बिलकुल पसंद नहीं था. लोग यह कहेंगे कि मैं आप की सही से देखभाल नहीं कर रहा हूं."

"ऐसा कुछ नहीं है. लोगों का तो काम ही है कुछ कहना. अब मैं रोज औफिस आया करूंगी और आप की मदद किया करूंगी. इस समय निशा को तुम्हारी जरूरत है और इसब सारा दिन औफिस के कामों में उलझे रहते हो."

निशीथ के चेहरे के हावभाव से उन का आक्रोश साफसाफ दिखाई पड़ रहा था, लेकिन समय की नाजुकता देख कर वे सब के सामने बोले, "भाभी के लिए कौफी लाओ," और फिर उन्हें अपनी कुरसी पर बैठा दिया.

मैडम निभा आज औफिस आई हैं, यह खबर हवा की तरह पूरे औफिस में पहुंच गई और लोग उस से मिलने के लिए आने लगे. निश्चल के प्रति उन लोगों का प्यार देख उन की आंखें छलक उठीं.

निशीथ जल्द ही उन्हें अपनी गाड़ी में बैठा कर घर ले आए. वे समझ रही थीं कि निशीथ को उन का औफिस आना बिलकुल पसंद नहीं आएगा, लेकिन अब वे घर से निकल कर निश्चल के अधूरे काम को पूरा करने की कोशिश करेंगी.

घर आते ही निशीथ बोले, "आप को औफिस आने की क्या जरूरत पड़ गई? आखिर आप को क्या कमी है जो आप आज औफिस तक पहुंच गईं... सब को दिखाना चाहती हैं कि मैं आप की देखभाल सही से नहीं कर रहा हूं? और तो और सीधे ज्वैलर्स के पास पहुंच गईं. आखिर आप चाहती क्या हैं? क्या मैं कंगाल हूं कि अपनी व भाभी को एक सैट नहीं खरीद कर दे सकता हूं?

मम्मीजी और निशा वहां खड़ी हो कर जलती निगाहों से उन्हें घूर रही थीं और निशीथ की हां में हां भी मिला रही थीं.

"क्या कंपनी में मेरे शेयर ही नहीं हैं? भैया का 'सक्सैसर' तो मैं ही हूं. आप को क्या पता कि कंपनी को कैसे चलाते हैं... कुछ समझ है क्या? चुपचाप घर में बैठिए जैसे इतने दिनों से रह रही थीं. ज्यादा हाथपैर मारने की जरूरत नहीं है."

अपना गुस्सा निकाल कर निशीथ आराम से बोले, "मुझे भूख लग रही है, कुछ खाने को दीजिए. ज्यादा पंख फड़फड़ाने की जरूरत नहीं है."

निभा डर कर चुप हो गई थीं और फिर निशीथ और मम्मीजी के हाथ की कठपुतली बन कर रह गईं. वे मन ही मन सोचा करतीं कि निश्चल जिसे अपनी पलकों पर

बच्चों के सम्पूर्ण शारीरिक विकास एवं विशेष इम्युनिटी बढ़ाने में सहयोग करता है।

GROWMED®
AD VITAMIN
बेबी ऑयल

नक्कालों से सावधान
ग्रोमेड
देखकर ही लें।

ग्रोमेड AD Vitamin Baby Oil बच्चों की हड्डियों एवं मांसपेशियों की मजबूती एवं सम्पूर्ण शारीरिक विकास के लिए जरूरी है।
इसमें है Vitamin A 20000 I.U, Vitamin D 4000 I.U, Archis Oil, Olive Oil + Vitamin E

©: A-88094/2010
VITAMIN A, D, E AND OLIVE OIL
GROWMED
AD
VITAMIN
BABY OIL
FOR GROWTH AND VIGOUR OF BABIES
अब चंदन एवं गुलाब के खुशबू में भी

GROWMED®
PAIN RELIEF Gel & Tablet
आपको दर्द से दिलाए... मिनटों में आराम

GROWMED PAIN RELIEF
Diclofenac Diethylamine, Oleum Lini, Methyl Salicylate & Menthol Gel
15 gm
GROWMED PAIN RELIEF Gel

ग्रोमेड पेन रिलीफ जेल के इस्तेमाल से कमर दर्द, घुटनों का दर्द, कंधे का दर्द, एड़ी दर्द तथा स्लिप डिस्क दर्द से तुरंत आराम मिलता है।

Manufacturer : Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection

ऑनलाईन ऑर्डर के लिए लॉग इन करें:
www.growmed.in

GUJARAT
GROWMED MKT. INDIA PVT. LTD.
• CALL : 9431237784, 8987383154

बैठा कर रखते थे आज उस की स्थिति कोने में रखे कचरे की तरह हो गई है.

निश्चल को इस दुनिया से विदा हुए 1 वर्ष हो गया था. सब को दिखाने के लिए निशीथ ने एक प्रार्थनासभा का आयोजन किया था. वहां पर निभा की मुलाकात अखिल भैया से हुई. उन्होंने और निश्चल ने मिल कर यह कंपनी बनाई थी. फिर उन की पत्नी भी कोरोना की शिकार हो गई थीं. वे भी उन्हें अकेला कर गई थीं. इन्हीं परेशानियों से घिरे रहने के कारण काफी दिनों से उन्हें ज्यादा कुछ मालूम नहीं था परंतु उन की अनुभवी आंखों ने एक नजर में सबकुछ समझ लिया था.

निशीथ और मम्मीजी ने होशियारी से सभी पुराने नौकरों को हटा कर नए रख लिए थे, जो केवल निशा और निशीथ को ही मालिक समझते थे.

मम्मीजी अपना स्वार्थ देख कर निशीथ और निशा का साथ दे रही थीं.

निभा साधारण परिवार से थीं. मम्मीजी का सोचना था कि उन्होंने निश्चल को अपने प्रेमपाश में बांध कर उन्हें शादी करने के लिए मजबूर कर दिया, जिस के कारण उन्हें लव मैरिज करनी पड़ी थी. सोने में सुहागा यह था कि उन के जल्दीजल्दी 2 बेटियां भी हो गईं, जिस की वजह से वे उन की आंखों की किरकिरी हमेशा से थीं, लेकिन निश्चल के सामने उन की ओर उंगली उठाने की किसी की हिम्मत नहीं होती थी. अब उन के जाते ही दोनों ने मिल कर उन्हें घर और कंपनी दोनों से किनारे करने की ठान ली थी.

एक दिन निशीथ फोन पर किसी से कह रहे थे, "पावर औफ अटौर्नी" तो मेरे पास है. वे भला क्या कर सकती हैं... इस एक वाक्य ने उन के ज्ञानचक्षु जाग्रत कर दिए थे. वे पावर औफ अटौर्नी कैंसिल करवाएंगी और अपना हक हासिल करेंगी.

उन्होंने गूगल पर सर्च किया और सोचने लगीं कि शायद ये लोग नहीं जानते कि निभा किस मिट्टी की बनी है. उस ने जीवन की जंग जीती है तो यह कौन बड़ी बात है. उन्होंने प्यार से अपनी दोनों बेटियों को अपने गले से लगा कर उन के माथे पर प्यार किया और फिर ओला बुक कर के अपनी पावर औफ अटौर्नी कैंसिल करवाने के लिए रजिस्ट्रार आफिस में पहुंच गईं.

इस तरह के काम करने का उन का पहला अवसर था, इसलिए थोड़ी नर्वस थीं, लेकिन यदि इरादे बुलंद हों तो सबकुछ संभव है. वहां पर लोगों से पूछताछ कर रही थीं तभी वहां पर उन का पुराना क्लासफैलो चंदन दिखाई पड़ा था.

वह रजिस्ट्रार औफिस में उन्हें अकेले व शृंगारविहीन देख कर चौंक उठा.

"निभा कैसी हो?" उस ने पूछा.

"बस कोरोना की मार झेल रही हूं."

"तुम ने तो निश्चल के साथ लव मैरिज की थी?"

"हां, चंदन निश्चल को कोरोना ने निगल लिया," उस की आंखें बरस पड़ीं.

"रजिस्ट्रार औफिस में कैसे आना हुआ?"

"चंदन तुम ने तो ला किया था न?"

"हांहां, लेकिन अभी भी बेकार घूम रहा हूं. छोटेमोटे कामों से बस किसी तरह गुजरबसर हो रही है."

"तुम ने तो अपने बैच में टौप किया था न?"

"जिंदगी में तो कछुए की तरह रेंग रहा हूं."

"मेरी कुछ हैल्प करोगे?"

"यह भी कोई पूछने की बात है."

"आओ सामने रैस्टोरैंट में कौफी पीते हैं, वहीं बैठ कर बातें भी होंगी."

चंदन शुरू से क्लास में पढ़ने में बहुत होशियार था, लेकिन गरीब और अनुसूचित जाति के कोटे से आता था इसलिए क्लास में कोई उसे को भाव नहीं देता था. वह अलगअलग सा रहता. डरासहमा सा रहता कि कोई उस का मजाक न बना दे. फिर वह लौ करने लगा और उस ने एमए किया तो लगभग मिलनाजुलना बंद सा हो गया.

निभा ने लगभग सकुचाते हुए अपनी लिखी हुई ऐप्लिकेशन दिखाई, जिस में पावर औफ अटौर्नी कैंसिल करवाने के लिए लिखा था. चंदन ने ऐप्लिकेशन में कुछ सुधार किया और बोला, "पावर औफ अटौर्नी तो मैं एक दिन में कैंसिल करवा दूंगा. लेकिन यह समझ लो यदि तुम्हारे देवर की नियत खराब है तो वह खुद ही कंपनी का मैनेजिंग डाइरैक्टर बन जाने की कोशिश कर रहा होगा या फिर वह तुम्हारी कंपनी को अपने नाम पर करवाने की कोशिश में लगा होगा. इसलिए पावर औफ अटौर्नी कैंसिल करवाने के बाद यह पता लगाने की कोशिश करो कि कंपनी में निश्चल के कितने पर्सेंट शेयर थे. वे सब शेयर तो अपनेआप तुम्हारे नाम ट्रांसफर हो जाएंगे क्योंकि तुम निश्चलजी की पत्नी और उन की सक्सैसर हो."

"लेकिन निश्चल ने तो मुझे कभी कुछ बताया ही नहीं," वे रोंआसी हो उठी थीं.

"कोई बात नहीं, निभा. तुम घबराओ नहीं, मैं तुम्हारा हक तुम्हें अवश्य दिलवाऊंगा. रो कर कमजोर मत बनो... हिम्मत रखो."

"चंदन, यदि तुम मुझे मेरा हक दिलवा दोगे तो मैं तुम्हें मुंहमांगी रकम या उस से कहीं ज्यादा दूंगी. यदि तुम यह केस मुझे जिता दोगे तो तुम्हारा नाम हो जाएगा और फिर तुम्हें बहुत सारे केस मिलने लगेंगे. लेकिन इस समय तो बस तुम्हें जरूरी खर्च वाले पैसे ही दे पाऊंगी."

"निभा, तुम बोर्ड औफ डाइरैक्टर्स में

निश्चल के किसी विश्वासी मित्र को जानती हो तो तुम्हारा काम आसान हो जाएगा."

"हां, अखिल भैया और निश्चल ने मिल कर यह कंपनी बनाई थी. लेकिन मुझे लगता है कि अब निशीथ खुद डाइरैक्टर बनना चाहते होंगे."

"ठीक है निभा, तुम मेरे संपर्क में रहना. इस विषय पर दूसरे केसेज को स्टडी करूंगा, उन के फैसले और डीटेल्स समझूंगा. तब आगे क्या करना होगा, मैं यह तुम्हें बताऊंगा."

"एक बात ध्यान रखना. घर में इन बातों की किसी से भी चर्चा मत करना क्योंकि इस समय तुम्हारा देवर तुम्हारी कंपनी पर अपना कब्जा कर के तुम्हारे अधिकार को छीन कर, तुम्हें घर से बाहर कर देने की कोशिश में लगा होगा."

"मुझे पक्का विश्वास है कि निशीथ ने कंपनी कोर्ट या लौ ट्रिब्यूनल में कंपनी अपने नाम करने के लिए एप्लिकेशन डाल रखी होगी. हो सकता है कि वह तुम्हारा फोन ट्रैक कर रहा हो, इसलिए तुम्हें बहुत होशियार रहना होगा. यदि तुम्हारे फोन में अखिल का नंबर हो तो मुझे दे दो. मैं सबकुछ तुम्हारे हक में करवा कर ही चैन लूंगा."

"निशीथ की विल के अनुसार निश्चल के शेयर्स, जमीनजायदाद और कंपनी के मालिक निशीथ ही होंगे. बैठक बहुत हंगामेदार हुई और केस लौ ट्रिब्यूनल को सौंप दिया गया..."

जो चंदन उन की नजरों में गंवार था, आज अच्छी बातों से बेहद सुलझा हुआ दिखाई पड़ रहा था. उस के बात करने के ढंग और मदद के लिए उठे उस के हाथ को देख कर वे खुश हो उठी थीं.

चंदन का अनुमान सही निकला. निशीथ ने लौ ट्रिब्यूनल में कंपनी का नाम बदल कर अपने नाम करने की ऐप्लिकेशन लगा रखी थी और निश्चल के शेयर्स पर अपना कब्जा करने के लिए बोर्ड औफ डाइरैक्टर्स को अपनी तरफ मिलाने के लिए उन को तरहतरह के प्रलोभन देने में लगा था.

पावर औफ अटौर्नी के कैंसिल होते ही निशीथ के कान खड़े हो गए और अब उन के सुर बदलने लगे, लेकिन वे अंदर ही अंदर बोर्ड मैंबर्स से मिल रहे थे और अपने को निश्चल का सक्सैसर बता रहे थे. निश्चल की जगह वे खुद मैनेजिंग डाइरैक्टर बनने के लिए गुटबंदी की कोशिश में लगे थे. लोगों के सामने निभा को अयोग्य बता कर समय बिताने के प्रयास में वे चाह रहे थे कि किसी तरह लौ ट्रिब्यूनल में कंपनी उन के नाम रजिस्टर हो जाए फिर 1-1 को देख लेंगे.

इधर घर में निभा को अपनी तरफ मिलाने के लिए उन की चापलूसी करते रहते कि अब भैया तो लौट कर आएंगे नहीं. अब सबकुछ उन्हें ही करना है. वे सब से कहते फिर रहे थे कि निभा भाभी तो एक घरेलू महिला हैं वे भला कंपनी का एबीसीडी क्या जानें... इसीलिए तो उन्होंने पावर औफ अटौर्नी मुझे दे रखी है. मैं तो भाभी का सेवक हूं, भैया की अमानत संभाल रहा हूं. रिनीमिनी को तो विदेश पढ़ने के लिए भेजूंगा. हर समय यही सोचता रहता हूं और यही चाहता हूं कि मेरी भाभी को भैया की कमी न महसूस होने पाए. अब वे उन दोनों के लिए कभी कुछ तो कभी कुछ ले कर आते. लेकिन अब निभा उन की नियत को अच्छी तरह समझ गई थीं, इसलिए उन के भुलावे में आने का सवाल ही नहीं था.

अखिल दास ने बोर्ड मैंबर्स की मीटिंग बुला ली जिस में नए मैनेजिंग डाइरैक्टर को भी चुना जाना था. बड़ी गहमागहमी थी. चंदन और अखिल दास के सहयोग से वह निभा कंपनी के कामकाज को अच्छी तरह समझ चुकी थीं. लेकिन निशीथ आसानी से कंपनी अपने हाथ से जाने नहीं दे सकते थे, इसलिए उन्होंने एक कागज पर निश्चल के दस्तखत के साथ बोर्ड औफ डाइरैक्टर्स के सामने रखा, जिस के अनुसार निश्चल के 51% शेयर्स और कंपनी निशीथ की हो जाएगी और वे चाहते थे कि कंपनी के मैनेजिंग डाइरैक्टर निशीथ ही बनें. निशीथ की विल के अनुसार निश्चल के शेयर्स, जमीनजायदाद और कंपनी के मालिक निशीथ ही होंगे. बैठक बहुत हंगामेदार हुई और केस लौ ट्रिब्यूनल को सौंप दिया गया.

बोर्ड मैंबर्स निभा को निश्चल की उत्तराधिकारी मानते हुए उन्हें ही डाइरैक्टर चुनना चाहते थे, लेकिन कानूनी दांवपेच में उलझ कर मामला ला ट्रिब्यूनल से कोर्ट में पहुंच गया और विल की सचाई सिद्ध करने के लिए सिविल कोर्ट पहुंच गया था , परंतु चंदन के अकाटय तर्कों के आगे निशीथ का वकील कहीं नहीं टिक पाया था और लगभग 3 वर्षों के लंबे अंतराल के बाद निभा के हक में फैसला हुआ. उन्होंने खुशी के मारे अपनी गरम हथेलियां चंदन के हाथों पर रख दीं, "चंदन तुम्हें धन्यवाद देने के लिए मेरे पास शब्द ही नहीं हैं. मैं आजीवन तुम्हारी एहसानमंद रहूंगी."

"निभा आज पहली बार औफिस जा रही हो, लो दहीशक्कर से मुंह मीठा कर के जाओ," मां बोली.

निभा आश्चर्य से भर उठीं कि रिश्ते भी कितने स्वार्थी होते हैं. वे औफिस पहुंची तो गेट को फूलों से सजा हुआ देख अच्छा लगा. उन के लिए रैड कार्पेट बिछाई गई थी. फूलों की वर्षा के साथ वैलकम सौंग भी गाया गया. कैबिन के बाहर नेमप्लेट पर निभा सिंह और नीचे मैनेजिंग डाइरैक्टर देख उन की आंखें नम हो गईं.

निभा फाइल पर अपने साइन करती जा रही थीं परंतु उन का मन तो चंदन में ही उलझा हुआ था. उन्होंने जब ईमानदारी से उसे चैक साइन कर के दिया तो उस ने उस का हाथ पकड़ लिया."

"निभा, प्लीज इसे एक दोस्त की तरफ से भेंट समझ लो."

निभा उसे एकटक निहारती रह गईं. बोलीं, "चंदन, तुम शादी क्यों नहीं कर लेते?"

"बस दिल में कोई बसा है."

"उस से अपने दिल की बात कह दो."

"हिम्मत नहीं जुटा पाता. यदि उस ने न कर दी तो?"

चंदन का जादू निभा के सिर चढ़ता जा रहा था. वे हर पल उस की आंखों में अपने लिए प्यार ढूंढ़ा करतीं, लेकिन उस की आंखों में सिवा उदासी और खालीपन के कुछ नहीं दिखता.

निभा रात में लेटीं तो उन का मन चंदन की बातों में ही उलझा था. चंदन... चंदन... चंदन उसे क्या होता जा रहा है. वे मन ही मन मुसकरा उठी थीं. उन्होंने चंदन को अपना हमसफर बनाने का निश्चय कर लिया था. फिर चंदन को फोन किया, "कल शाम को डिनर पर आ सकते हो?"

"आप बुलाएं और हम न आएं. ऐसा तो कभी हो ही नहीं सकता."

अगले दिन चंदन आया तो निभा बोलीं, "चंदन अब मुझे मैडम नहीं केवल निभा कहो चंदन."

"मैं तो कब से इस पल का इंतजार कर रहा था," चंदन ने सब के सामने उन की हथेलियों को हमेशा के लिए अपनी मुट्ठी में बंद कर लिया. ●

लघु विज्ञापन

दिल्ली संस्करण
दरें: 20 शब्दों तक ₹250 अतिरिक्त शब्द ₹15
मुख्य कार्यालय (दिल्ली): 011-41398888.

शीर्ष भारत + बिहार + मध्यभारत + महाराष्ट्र + राजस्थान + कोलकाता + उत्तर प्रदेश संस्करण
दरें: 20 शब्दों तक ₹200, अतिरिक्त शब्द ₹10,
चंडीगढ़: 094172-06350, लुधियाना: 09814019745,
पटना: 0612-2323840, भोपाल: 3254124,
मुंबई: 022-32612490, जयपुर: 09529020226, 3296580,
कोलकाता: 2560065, 40675040, लखनऊ: 3237131.

वधू चाहिए

➧ ब्राह्मण युवक, 30 वर्षीय, 5′10″, ए क्लास बिजनैस, सम्मानित परिवार, डिप्रैशन की दिक्कत के लिए एक सुंदर, सुशील कन्या चाहिए जो परिवार के साथ रहे.
संपर्क: M.: 8750549277, 9871912297. ●

उपवास

पाखंडियों का बिछाया जाल

धर्म के तथाकथित ठेकेदार व्रतउपवास के जाल में महिलाओं को फंसा कर किस तरह अपना उल्लू सीधा कर रहे हैं, जान कर हैरान रह जाएंगे आप...

धर्म के नाम पर रखे जाने वाले किसी भी व्रत या उपवास से आज तक किसी का भला नहीं हुआ है. हां व्रत, उपवास के दौरान होने वाले कथापूजन से धर्म के दुकानदारों की मौज जरूर होती रही है. इन कथापूजन से न केवल उन्हे दान दक्षिणा मिलती है, बल्कि पकवान युक्त मुफ्त का खाना भी मिलता है. हर धर्म के पंडित, मौलवी, पादरी यह बात अच्छी तरह समझ गए हैं कि महिलाओं को धर्म का भय आसानी से दिखाया जा सकता है. यही वजह है कि धर्म के ये ठेकेदार उन्हें पाप का भय दिखा कर व्रत या उपवास में उलझा कर अपना उल्लू सीधा कर रहे हैं. आशाराम, रामपाल और राम रहीम जैसे धर्मगुरु महिलाओं को धार्मिक कर्मकांड, कथा प्रवचन, व्रत उपवास का झांसा दे कर उन का यौन शोषण करने से भी नहीं हिचकते थे.

धार्मिक कथापुराणों और पंडेपुजारियों की बातों का असर भारतीय नारी के दिलोदिमाग पर कुछ इस तरह हावी है कि वह साल के बारहों महीने संतोषी माता का व्रत, महालक्ष्मी व्रत, संतान सप्तमी, हरछठ, दुर्गा पूजा जैसे कई तरह के व्रतउपवास के जाल में फंसी रहती है.

करवाचौथ का व्रत

इन्हीं व्रतउपवासों में से एक व्रत है करवाचौथ का व्रत. दकियानूसी परंपराओं के नाम पर मनाया जाने वाला करवाचौथ का पर्व सुहागिनों के लिए भले ही सार्वजनिक तौर पर अपनेआप को महिमामंडित करने का हो, लेकिन अविवाहित, परित्यक्ता, तलाकशुदा और विधवा महिलाओं को अपमानित करने वाला पर्व रहता है.

मध्य प्रदेश की पिछली भाजपा सरकार में मंत्री रही कुसुम महदेले की करवाचौथ पर्व पर सोशल मीडिया पर की गई एक टिप्पणी में उन्होंने लिखा कि हिंदुस्तान में हिंदू महिलाएं अपने पति या पुत्रों की सलामती या उन की लंबी आयु के लिए व्रत रखती हैं. क्या सारे पुरुष इतने कमजोर हो गए हैं ? उन्होंने इस टिप्पणी के माध्यम से समाज पर सवाल उठाते हुए कहा कि पुरुष सत्तात्मक समाज में ऐसा कोई व्रत नहीं है जिसे पुरुष महिलाओं के भले के लिए करें. जितने व्रतउपवास बनाए गए हैं वे सब महिलाओं को पुरुषों की सलामती के लिए रखने पड़ते हैं. हरितालिका व्रत से ले कर करवाचौथ तक सब पति की लंबी आयु के लिए रखे जाते हैं.

करवाचौथ का वैसे तो ज्यादातर उत्तर भारत में प्रचलित है. शादीशुदा महिलाएं अपने पति की लंबी उम्र के लिए पूरा दिन व्रत रखती हैं. इस दिन वे सुबह से रात तक चांद निकलने तक कुछ नहीं खातीं और पानी भी नहीं पीतीं. रात को चांद देख कर पति के हाथ से जल पी कर व्रत समाप्त करती हैं.

हालांकि दक्षिण भारत में इस प्रकार के व्रत या त्योहार को महत्त्व नहीं दिया जाता है. करवाचौथ के व्रत की कहानी अंधविश्वास के साथ एक भय भी उत्पन्न करती है कि करवाचौथ का व्रत न रखने अथवा व्रत के खंडित होने से पति के प्राण खतरे में पड़ सकते हैं. व्रतउपवास की ये परंपराएं महिलाओं को अंधविश्वास की बेड़ियों में जकड़े रहने को प्रेरित करती हैं.

क्या है करवाचौथ व्रत की कथा

फुटपाथों पर 20-20 रुपयों में बिकने वाली करवाचौथ व्रत कथा की पुस्तक में बताया गया है कि एक साहूकार के 7 बेटे और उन की एक बहन करवा थी. सभी सातों भाई अपनी बहन से इतना प्यार करते थे कि वे पहले उसे खाना खिलाते और बाद में स्वयं खाते थे. एक बार उन की बहन ससुराल से मायके आई हुई थी. शाम को भाई जब अपना कामधंधा बंद कर घर आए तो देखा उन की बहन बहुत व्याकुल थी.

सभी भाई खाना खाने बैठे और अपनी बहन से भी खाने का आग्रह करने लगे, लेकिन बहन ने बताया कि उस का आज करवाचौथ का निर्जल व्रत है और वह खाना सिर्फ चंद्रमा को देख कर उसे अर्घ्य दे कर ही खा सकती है. सब से छोटे भाई को अपनी बहन की हालत देखी नहीं जाती और वह दूर पीपल के पेड़ पर एक दीपक जला कर चलनी की ओट में रख देता है. दूर से देखने पर वह चतुर्थी का चांद जैसा प्रतीत होता है.

बहन उसे चांद समझ कर अर्घ्य दे कर खाना खाने बैठ जाती है. वह पहला टुकड़ा मुंह में डालती है तो उसे छींक आ जाती है. दूसरा टुकड़ा डालती है तो उस में बाल निकल आता है और जैसे ही तीसरा टुकड़ा मुंह में डालने की कोशिश करती है तो पति की मृत्यु का समाचार उसे मिलता है. उस की भाभी उसे बताती है कि करवाचौथ का व्रत गलत तरीके से टूटने के कारण देवता उस से नाराज हो गए हैं.

करवा निश्चय करती है कि वह अपने पति का अंतिम संस्कार नहीं होने देगी और अपने सतीत्व से उन्हें पुनर्जीवन दिला कर रहेगी. वह पूरे 1 साल तक अपने पति केशव के पास बैठी रहती है. 1 साल बाद फिर करवाचौथ का दिन आता है. उस की सभी भाभियां करवाचौथ का व्रत रखती हैं. जब भाभियां उस से आशीर्वाद लेने आती हैं तो वह प्रत्येक भाभी से अपनी जैसी सुहागिन बना दो ऐसा आग्रह करती है, लेकिन हर भाभी उसे अगली भाभी से आग्रह करने की कह चली जाती है. इस प्रकार जब छठे नंबर की भाभी आती है तो करवा उस से भी यही बात दोहराती है.

काल्पनिक कहानी

यह भाभी उसे बताती है कि सब से छोटे भाई की वजह से उस का व्रत टूटा था. अत: उस की पत्नी में ही शक्ति है कि वह तुम्हारे पति को दोबारा जीवित कर सकती है, इसलिए जब वह आए तो तुम उसे पकड़ लेना और जब तक वह तुम्हारे पति को जिंदा न कर दे, उसे नहीं छोड़ना. ऐसा कह कर वह चली जाती है.

सब से अंत में छोटी भाभी आती है. करवा उन से भी सुहागिन बनने का आग्रह करती है, लेकिन वह टालमटोल करने लगती है. इसे देख करवा उन्हें जोर से पकड़ लेती है और अपने सुहाग को जिंदा करने के लिए कहती है. यह देख भाभी पसीज जाती है और अपनी छोटी उंगली को चीर कर उस में से अमृत उस के पति के मुंह में डाल देती है. करवा का पति तुरंत उठ बैठता है.

करवाचौथ की इस काल्पनिक कहानी को पढ़ कर अंधभक्त समाज को कैसे भरोसा हो जाता है कि उंगली चीरने से रक्त की जगह अमृत निकलता है या मरा हुआ आदमी 1 साल बाद फिर से कैंसे जीवित हो सकता है? अपनेआप को आधुनिक मानने वाली महिलाएं कैसे इस प्रकार की दकियानूसी कथाकहानियां पर विश्वास कर लेती हैं यह समझ से परे है.

बैंक में काम करने वाली सोनाली शर्मा कहती हैं, "मुझे इस तरह के व्रत उपवास पसंद नहीं हैं, लेकिन औफिस की अन्य सहकर्मी और कालोनी में रहने वाली महिलाएं इस व्रत को रखती हैं तो मजबूरन मुझे भी व्रत रखना पड़ता है क्योंकि ऐसा न करने पर लोग समझते हैं कि मुझे अपने पति की फिक्र नहीं है."

शारीरिक अत्याचार

कुछ महिलाएं इस प्रकार के व्रत को पतिपत्नी के बीच प्यार के रिश्ते की वकालत करते हुए कहती हैं कि हमारे साथ पति भी यह व्रत रखते हैं. उन का कहना है कि इस व्रत के बहाने पति से अच्छी साड़ी या ज्वैलरी का गिफ्ट भी मिल जाता है. परंतु गांवदेहात की अधिकतर महिलाओं ने इस व्रत को मजबूरी बताया है. गांव में रहने वाली सरकारी स्कूल की टीचर अनुराधा बताती हैं कि वह इस प्रकार का कोई व्रत नहीं रखती थी. 2 साल पहले उस के पति का मोटरबाइक स्लिप होने से एक पैर में फ्रैक्चर हो गया. उन की सास ने उस से कहा कि पति की सलामती के लिए करवाचौथ व्रत रखा कर तो मजबूरन उसे रखना पड़ा. उन का मानना है कि यह पारंपरिक और रूढ़िवादी व्रत है जिसे घर के बड़ों के कहने पर रखना पड़ता है क्योंकि कल को यदि उन के पति के साथ कुछ हो गया तो उसे हर बात का शिकार बनाया जाएगा.

प्रश्न उठता है कि क्या पत्नी के भूखेप्यासे रहने से पति दीर्घायु या स्वस्थ हो सकता है? यदि सच देखा जाए तो समाज में अनगिनत महिलाएं ऐसी हैं जो इन व्रतउपवासों को रखने के वावजूद अपने पति को खो कर विधवा हो चुकी हैं. सुहागिनों के लिए बनाए गए कितने पर्वत्यौहारों में महिलाएं व्रतउपवास रखती हैं, इस के बावजूद विधवा महिलाओं की संख्या हिंदू धर्म में सब से ज्यादा है.

पापपुण्य का वहम

दिनभर बिना अन्न के रहना भी एक प्रकार का शारीरिक अत्याचार ही है. धर्म पर मौज करने वाले दुकानदारों ने इस प्रकार के व्रतों की काल्पनिक कथाएं गढ़ कर इस देश की महिलाओं को भावनात्मक रूप से पापपुण्य के जाल में फंसा कर जैसे पर्वत्योहारों को बढ़ावा देने की कोशिश की है. वास्तव में इस पकार के व्रतत्योहार आज के समय में निरर्थक ही हैं.

व्यवहारिक दृष्टिकोण से देखा जाए तो पति की सलामती की चिंता उन्हीं महिलाओं को ज्यादा रहती है जो आर्थिक रूप से कमजोर होती हैं और पति के संरक्षण में रहती हैं. उन्हें हर वक्त यही डर रहता है कि पति के न रहने से वे अपना और बच्चों का पालनपोषण कैसे करेंगी. मुफ्त की दक्षिणा बटोरने वाले पंडे इन महिलाओं को यही भय दिखा कर व्रत या उपवास के लिए उकसाते हैं.

हमारी पौराणिक कथाएं भी यही कहती हैं कि सती, सीता, उर्मिला, द्रौपदी और अहिल्या जैसी नारियां पति के संरक्षण में रह कर उन के हर आदेश को गुलाम बन कर स्वीकार करती रहीं, जबकि शूर्पणखा और हिडंबा जैसी औरतें किसी के संरक्षण की बजाय अपने बलबूते पर जंगलों में अकेली रहती थीं. आज भी देशविदेश में कामयाबी का परचम फहरा रही हजारों महिलाएं वहीं हैं, जिन्होंने इन व्रत, उपवासों के चोचलों से बाहर निकल कर अपनी योग्यता, लगन और मेहनत से सफलता प्राप्त की है.

सेहत के साथ खिलवाड़

इन नएनए व्रतों, पर्वों और त्योहारों को बढ़ावा देने में हमारे टीवी चैनलों के धारावाहकों की भी खास भूमिका है. महिलाओं के इन व्रतउपवासों पर आधारित सीरियलों ने निम्न मध्यवर्ग की महिलाओं को अपने जाल में फांस लिया है. चिंता का विषय यह है कि उच्चवर्ग की महिलाओं का यह आधुनिक वर्ग करवाचौथ के बाजारीकरण से प्रभावित हो कर ज्यादा ढकोसलेबाज हो गया है. करवाचौथ से पूर्व की पार्टियां, शौपिंग और सजनेसंवरने के नाम पर ब्यूटीपार्लरों में लंबी रकम खर्च कर दिनभर निर्जला उपवास कर अपने शरीर को कष्ट दे कर सेहत के साथ खिलवाड़ ही है.

पुरुषवादी सोच आज भी महिलाओं के प्रति बदली नहीं है. निम्न मध्यवर्ग के साथ पढ़ेलिखे उच्चवर्ग में भी महिलाओं के शोषण और उत्पीड़न की कहानियां आए दिन अखबारों की सुर्खियां बनती रहती हैं. समाज में महिलाओं को मानसिक और शारीरिक उत्पीड़न का सामना करना पड़ता है. वास्तव में इस तरह के उपवास से न तो कोई देवीदेवता प्रसन्न होता है और न ही कोई दीर्घायु होता है.

महिलाओं को व्रत, उपवास या कथापुराण में पंडेपुजारियों को मौज का अवसर देने के बजाय अपने पति या परिवार के कामकाज में सहभागी बन कर अपनेआप को आर्थिक रूप से सुदृढ़ बनाने पर जोर देना चाहिए, आर्थिक मजबूती से ही पति और पूरा परिवार सलामत रह सकता है.

-वेणीशंकर पटेल 'ब्रज' ●

कहानी ● श्री प्रकाश

911

मनोज से शादी करने के बाद मनीषा बेहद खुश थी. मगर यह क्या, उस का असली चेहरा तो कुछ और था जिसे मनीषा धीरेधीरे जानने लगी थी...

PRABHAT2021

रात के 2 बजे थे, हलकीहलकी ठंड पड़ रही थी. दशहरा और दीवाली की छुट्टियां खत्म हो गई थीं. धनबाद स्टेशन के प्लेटफार्म नंबर 2 पर बहुत भीड़ थी. इस में ज्यादातर विद्यार्थियों की भीड़ थी जो त्योहार में दिल्ली से धनबाद आए थे. धनबाद, बोकारो और आसपास के बच्चे +2 के बाद आगे की पढ़ाई के लिए दिल्ली पढ़ने जाते हैं. इस एरिया में अच्छे कालेज नहीं होने से बच्चे अपने उज्ज्वल भविष्य के लिए स्कूल के बाद दिल्ली जाना चाहते हैं, दिल्ली में कोचिंग की भी अच्छी सुविधा है. वहां वे इंजीनियरिंग, मैडिकल आदि की कोचिंग भी लेते हैं. कुछ तो टैंथ बोर्ड के बाद ही दिल्ली चले जाते हैं. वे वापस दिल्ली लौट रहे थे.

वे सभी कालका मेल के आने का इंतजार कर रहे थे. अनेक के पास रिजर्वेशन नहीं था, वे वेटिंग टिकट ले कर किसी भी थ्री टियर में चढ़ने वाले थे. जिस के पास रिजर्वेशन होता उसी की बर्थ पर 4-5 जने किसी तरह ऐडजस्ट हो कर दिल्ली पहुंचते. इस तरह के सफर की उन्हें आदत थी, अकसर सभी छुट्टियों के बाद यही नजारा होता. कुछ अमीरजादे तत्काल या एजेंट से ब्लैक में टिकट लेते तो कुछ एसी कोच में जाते. पर ज्यादातर बच्चे थ्री टियर कोच में जाते थे और सब के लिए रिजर्वेशन संभव नहीं था.

रात के 11 बज रहे थे अभी भी ट्रेन आने में 1 घंटा था. ट्रेन कुछ लेट थी. रोहित कंधों पर बैकपैक लिए चहलकदमी कर रहा था. उस की निगाहें किसी जानपहचान वाले की तलाश कर रही थीं जिस के पास रिजर्व टिकट हो. उसकी नजर मनोज पर पड़ी तो उस ने पूछा, "तुम्हें बर्थ मिला है क्या?"

"नहीं यार, पर अपने महल्ले वाली सुनीता को जानता है न? S7 कोच में उस का रिजर्वेशन है. वह देख वह आ रही है अपने पापा के साथ." प्लेटफौर्म पर वे बेटी के साथ खड़े थे. मनोज ने उन से कहा, "अंकल, नमस्ते. आप वापस जा सकते हैं. हम लोग हैं न. सुनीता को कोई दिक्कत नहीं होने देंगे."

तभी अनाउंस हुआ, "कालका मेल अपने निश्चित समय से 45 मिनट विलंब से चल रही है... यात्रियों की असुविधा के लिए हमें खेद है."

सुनीता ने कहा, "हां, पापा. आप जाइए.

अभी हमारे पड़ोस की मनीषा भी आ रही होगी, उस का बर्थ भी हमारे ही कोच में है... और भी जानपहचान के फ्रैंड्स हैं, आप परेशान न हों और घर लौट जाइए. हम लोग मैनेज कर लेंगे."

सुनीता के पापा लौट गए. थोड़ी देर में मनीषा भी आ गई. रोहित, मनोज सुनीता और मनीषा चारों एक ही कालोनी में रहते थे, पर अलगअलग सैक्टर में. दोनों लड़के इंजीनियरिंग सैकंड ईयर में थे और लड़कियां ग्रैजुएशन कर रही थीं. इन में सुनीता ही सब से ज्यादा धनी परिवार से थी. रोहित और मनोज दोनों के पिता कोल इंडिया में क्लर्क थे, मनीषा के पिता कोल इंडिया में ही लेबर अफसर और सुनीता के पिता ठेकेदार थे. देश के अनेक भागों में कोयला भेजते थे.

रोहित बोला, "मेरे और मनोज के पास रिजर्व टिकट नहीं हैं. तुम लोग मदद करना. तुम दोनों एक बर्थ पर बैठ जाना और दूसरे बर्थ पर हम दोनों रहेंगे. अगर कास्ट शेयर करनी हुई तो वह भी शेयर कर लेंगे."

सुनीता ने कहा, "क्या बेवकूफों जैसी बात कर रहे हो? ऐसा क्या पहली बार हुआ है? इस के पहले भी तुम लोग हमारे बर्थ पर गए हो. क्या हम ने पैसा लिया है कभी? फिर ऐसी बात न करना. मगर इस बार हम दोनों को लेडीज कोटे से बर्थ मिला है."

मनीषा बोली, "हां, S7 में बर्थ नंबर 1 से 8 लेडीज कोटा है. हम तो शेयर कर लेंगे पर बाकी औरतों ने कहीं शोर मचाया तब क्या करोगे?"

मनोज बोला, "हम लोग पहले भी यह सिचुएशन झेल चुके हैं. इस को हम पर छोड़ दो, हैंडल कर लेंगे."

ट्रेन आने पर सभी कोच में जा बैठे. लेडीज कोटे में एक बुजुर्ग महिला भी थी, उस ने कहा, "तुम दोनों लड़के यहां नहीं बैठ सकते हो."

सुनीता ने कहा, "आंटी, आप तो इधर की ही लगती हैं. आप को पता होगा इस पीरियड में यहां से दिल्ली स्टूडैंट्स जाते हैं और इतनी भीड़ में हमें ऐडजस्ट करना पड़ता है."

"अच्छा ठीक है , चुपचाप बैठो. तुम लोग न खुद सोते हो न औरों को सोने देते हो."

थोड़ी देर में टीटी आया, टिकट चैक करने के बाद उस ने लड़कों से कुछ कड़ी आवाज में कहा, "तुम लोग यहां नहीं बैठ सकते हो. एक तो वेटिंग का टिकट और ऊपर से लेडीज कोटे में आ बैठो हो. अगले स्टेशन गोमो में तुम लोग उतर जाना."

मनोज बोला, "शायद आप हमें नहीं जानते. आप का बेटा भी अगले साल दिल्ली जाएगा पढ़ने. उस की ऐसी रैगिंग करूंगा कि वह रोते हुए वापस इसी ट्रेन से धनबाद आएगा. बाकी आप की मरजी."

टीटी ने कहा, "तुम लोग जो चाहे करो पर मैं तो मुगलसराय में उतर जाऊंगा... उस के बाद तुम जानो."

"आगे भी हम देख लेंगे. पर आप अपने रिलीवर को भी हमें तंग न करने को कह देते तो अच्छा होता."

सुबह के 7 बजे ट्रेन मुगलसराय पहुंची. वहां ट्रेन कुछ देर रुकती है. रोहित और मनोज दोनों प्लेटफौर्म पर उतर कर टी स्टाल पर सिगरेट पी रहे थे. उन्हें देख सुनीता और मनीषा भी उतर गईं. सुनीता ने मनीषा से कहा, "चल 1-2 कश हम भी मार लेते हैं."

"आओ, तुम भी पीओ," मनोज ने कहा और चाय वाले से 2 कप चाय ले कर उन की ओर बढ़ा दिए.

सुनीता बोली, "और सिगरेट?"

मनोज ने अपनी सिगरेट बढ़ाते हुए कहा, "लो दो कश तुम भी ले लो. अगर मनीषा को भी चाहिए तो... ?"

"नहीं मुझे नहीं चाहिए," मनीषा बोली.

सुनीता ने कहा, "मैं शेयर नहीं करूंगी. मुझे अलग से नया सिगरेट दो."

मनोज ने उसे सिगरेट जला कर दिया. 2-3 काश लेने के बाद सुनीता ने सिगरेट फेंक कर उसे सैंडल से बुझा दिया.

यह देख कर मनोज बोला, "तुम्हें पीते देख कर यह नहीं लगा कि तुम पहली बार पी रही हो. फिर तुम ने नाहक मेरा सिगरेट बरबाद कर दिया."

"पैसे चाहिए सिगरेट के?"

"तुम से बहस करना बेकार है."

खैर, सभी वापस ट्रेन में जा बैठे. रात के करीब 9 बजे ट्रेन दिल्ली पहुंची. चारों एक टैक्सी में बैठे. मनीषा और सुनीता को उन के हौस्टल ड्रौप कर मनोज और रोहित अपने हौस्टल पहुंचे. चारों एक ही शहर और कालोनी के रहने वाले थे, इसलिए छुट्टियों में ट्रेन में आनाजाना अकसर साथ होता था. मनोज और रोहित के ब्रांच अलग थे. मनीषा और सुनीता के कौंबिनेशन एक ही थे, इसलिए उन में कुछ दोस्ती थी. सुनीता नेचर से ज्यादा फ्रैंक और डौमिनेटिंग थी. किसी से अनचाहा एनकाउंटर होने से या कोई मनीषा को तंग करता तो वह उसे को प्रोटैक्ट किया करती थी. मनीषा अंतर्मुखी थी.

इसी तरह ये चारों कभी ट्रेन में मिलते तो कभी किसी मौल या मल्टीप्लेक्स में तो देर तक आपस में बातें करते. मनोज और मनीषा के स्वभाव में अंतर था, फिर भी दोनों एकदूसरे के करीब आए. रोहित और मनोज दोनों ने बीटैक पूरा किया और मनीषा और सुनीता ने पीजी. मनोज ने नोएडा में नौकरी जौइन की. मनोज और मनीषा ने मातापिता की मरजी के विरुद्ध कोर्ट मैरिज की. रोहित और सुनीता उन की शादी में आए थे.

एक साल बाद दोनों अमेरिका चले गए. मनोज अपने जाब वीजा ॥ 1 B पर गया था और मनीषा उस की आश्रित ॥ 4 वीजा पर. कुछ दिनों बाद मनीषा को भी EAD मिला जिस से वह भी नौकरी कर सकती थी. उस ने भी नौकरी जौइन की. उन्हें 2 बेटियां थीं. मनीषा का काम वर्क फ्रौम होम होता था. यह उस के लिए एक वरदान था. वह अपनी बेटियों का भी ध्यान रख सकती थी. उन दिनों रोहित और मनोज और सुनीता और मनीषा के बीच नियमित संपर्क बना रहा, विशेषकर मनीषा और सुनीता के बीच.

इधर रोहित और सुनीता दोनों ने पुणे में नौकरी जौइन की. कुछ महीने बाद दोनों की शादी हुई. इस शादी में उन के मातापिता की सहमति थी. कुछ दिनों के बाद रोहित और सुनीता कनाडा चले गए. यहां भी मनीषा और सुनीता के बीच अच्छा संपर्क बना रहा.

इधर कुछ समय से मनीषा और मनोज के रिश्ते में कुछ खटास आने लगी थी. मनोज रोज रात को शराब पीता और मनीषा को भी पीने को कहता. पर मनीषा ने उस के लाख कहने के बावजूद शराब को होंठों से नहीं लगाया. इस के चलते मनोज उस से बहुत नाराज रहता. कभी गालीगलौज पर उतर आता.

धीरेधीरे उन के बीच कड़वाहट बढ़ती गई पर मनीषा ने अपना दुख सुनीता के सामने जाहिर नहीं किया. एक बार तो मनोज ने मनीषा पर हाथ तक उठा दिया. इसी तरह लड़तेझगड़ते करीब 10 साल गुजर गए.

एक बार जब मनीषा और सुनीता विडियो चैट कर रही थीं उसी बीच मनोज ने कालबैल बजाई. मनीषा को दरवाजा खोलने में कुछ वक्त लगा. उस ने फोन हाथ में लिए दरवाजा खोला.

दरवाजा खुलते ही मनोज उस पर गरज पड़ा "बिच, तुम्हें डोर खोलने में इतना टाइम क्यों लगा?"

मनीषा ने झट से फोन काट दिया पर तब तक बहुत देर हो चुकी थी और सुनीता को मामला समझने में देर नहीं लई. सुनीता के मन में अपनी सहेली के लिए चिंता हुई. कुछ दिनों बाद वह खुद मनीषा से मिलने अमेरिका आई. वह 2 दिनों तक रही.

इस बीच मनीषा और मनोज में बातचीत हांनहीं, या यसनो तक सिमट कर रह गई थी. जब मनोज औफिस गया और बच्चे स्कूल तब सुनीता ने मनीषा से पूछा, "मनोज आजकल कुछ नाराज दिख रहा है. कुछ खास बात है तो मुझे बताओ?"

"नहीं, कुछ खास नहीं. कल से ही हम दोनों एकदूसरे से नाराज हैं और बातचीत करीब बंद है, पर अपनेआप ही 1-2 दिन में ठीक हो जाएगा."

"आर यू श्योर? तुम कहो तो मैं मनोज से कुछ बात करूं?"

"नहींनहीं, इस की जरूरत नहीं है. कहीं ऐसा न हो बात और बिगड़ जाए... मैं मैनेज कर लूंगी."

"ओके. फिर भी देखना, जरूरत पड़ने पर मैं या रोहित अगर तुम्हारे कुछ काम आ सके तो बहुत खुशी होगी हमें."

सुनीता कनाडा लौट आई. उस ने रोहित को मनोज और मनीषा के बारे में बताया.

सुनीता बोली, "मैं मनीषा को बहुत पहले

PRABHAT2021

से और बहुत अच्छी तरह जानती हूं. वह अंतर्मुखी है, अपने मन की बात जल्दी किसी को नहीं बताती है. रोहित क्या हमें उस की मदद नहीं करनी चाहिए?”

“जरूर करनी चाहिए बशर्ते कि वे मदद मांगे. मियांबीवी के बीच में यों ही दखल देना ठीक नहीं है. फिलहाल लैट अस वेट ऐंड वाच.”

कुछ दिनों बाद सुनीता ने मनीषा को फोन किया. फोन उस की बेटी ने उठाया. सुनीता को बेटी की आवाज सुनाई पड़ी, “मम्मा, मनीषा आंटी का फोन है, क्या बोलूं?”

“बोल दे मम्मा अभी सो रही है.”

सुनीता ने फोन काट दिया. उसे दाल में कुछ काला लगा. एक तो यह उस के सोने का टाइम नहीं था और दूसरे सुनीता की आवाज रोंआंसी थी. उस ने समझ लिया कि जरूर आज फिर मनीषा के साथ कुछ बुरा घटा होगा.

रोहित कभी मनोज को फोन करता तो रोहित महसूस करता कि उस की बातचीत करने में कोई दिलचस्पी नहीं है. थोड़ी देर इधर उधर की बात कर मनोज कहता है कि बाद में बात करते हैं. पर मनोज कभी काल नहीं करता. रोहित ही 10-15 दिनों में एक बार हालचाल पूछ लेता.

कुछ दिनों बाद एक बार सुनीता ने मनीषा को फोन कर पूछा, “कैसी हो मनीषा? तुम तो खुद कभी फोन नहीं करती हो.”

“क्या कहूं. बस जीना एक मजबूरी हो गई है, इसलिए जीए जा रही हूं.”

“ऐसा क्यों बोल रही हो? अभी तुम्हारी उम्र ही क्या हुई है? अभी आगे बहुत लंबी जिंदगी पड़ी है. सुखदुख तो आतेजाते रहते हैं.”

“दुख हो तो झेल लूं, पर मेरा जीवन नासूर बन गया है सुनीता,” मनीषा ने कहा.

“ऐसी कोई बात नहीं... आजकल हर जख्म का इलाज है. तू बोल तो सही?”

मनीषा को कुछ देर खामोश देख कर सुनीता बोली, “तुम चुप क्यों हो गई हो? जब तक बोलोगी नहीं मुझे तेरी तकलीफ का कैसे पता चलेगा? वैसे मुझे कुछ एहसास है कि मनोज तुम्हें जरूरत से ज्यादा तंग करता है.”

मनीषा ने सिसकते हुए कहा, “2-2 बेटियां हैं, उन के लिए जीना मेरी मजबूरी है. पहले बात सिर्फ गालीगलौज तक रहती थी, अब तो अकसर बेटियों के सामने हाथ भी उठा देता है और वह भी बिना वजह.”

“आखिर वह क्या चाहता है?”

“तू तो जानती है मेरा वर्क फ्रौम होम होता है. मुझे घर से बाहर ज्यादा जाने की जरूरत नहीं पड़ती है... मुझे ज्यादा तामझाम पसंद नहीं है.”

“तो, इस से क्या हुआ?”

“मनोज को चाहिए कि मैं भी जींसशर्ट्स पहनूं, स्विमिंग सूट पहन कर स्विम करूं, उस के और उस के दोस्तों के साथ शराब पीऊं और डांस करूं. मुझ से ये सब नहीं होगा. उस के साथ कहीं पार्टी में जाती हूं तो मैं अपनी इंडियन ड्रैस में होती हूं.”

“इस में गलत क्या है? इस के लिए कोई तुम्हें फोर्स नहीं कर सकता है.”

“ये सब किताबों की बातें हैं. प्रैक्टिकल लाइफ में नहीं. अब मनोज को साथ काम करने वाली शादीशुदा क्रिश्चियन औरत अमांडा मिल गई है, जो उस के मन लायक है. कभी वह घर आती है तो उस के सामने भी मेरा अपमान करता है.”

“तो तुम बरदाश्त क्यों करती हो?”

“नहीं करूं तो रोज मार खाऊं?”

“तुम अमेरिका में रह कर ऐसी बात करती है? एक कौल 911 पर कर... उस की सारी हेकड़ी निकल जाएगी.”

“नहीं मुझ से नहीं होगा.”

“तो तू मर घुटघुट के,” बोल कर सुनीता ने गुस्से में फोन काट दिया.

इस के कुछ ही दिनों के बाद सुनीता और रोहित अमेरिका गए. वे दोनों दूसरे शहर में होटल में रुके थे. सुनीता ने मनीषा को फोन किया. मनीषा का फोन बैडरूम में था. उस की बड़ी बेटी वहीं थी. उस ने कहा, “वन मिनट आंटी, मैं मम्मा को देती हूं.”

फोन विडियो कौल थी. बेटी फोन लिए लिविंग रूम में आई जहां मनोज और अमांडा शराब पी कर म्यूजिक पर डांस कर रहे थे . मनीषा मनोज को अमांडा को घर से बाहर निकालने के लिए बोल रही थी. मनोज मनीषा को गालियां दे रहा था और बोल रहा था, “यह नहीं जाएगी. तुझे जाना होगा,” और वह मनीषा को घसीटने लगा. अमांडा भी उस का साथ दे रही थी. मनीषा को दरवाजे के बाहर निकाल कर मनोज ने दरवाजा बंद कर दिया. उधर सुनीता ये सब देख रही थी और रिकौर्ड कर रही थी.

सुनीता को ये सब सहन नहीं हुआ. उस ने फोन काट दिया और तुरंत 911 पर कौल कर पूरी बात बता दी. कुछ ही मिनटों के अंदर मनीषा के घर पुलिस पहुंच गई, “यहां मनीषा कौन है?”

“मैं ही हूं. क्या बात है?”

“हमें सुनीता ने फोन कर आप की मदद करने के लिए कहा है. वैसे सुनीता ने विडियो क्लिप भी भेजा है. आप अपनी स्टेटमैंट रिकौर्ड करवा दें... मनोज कौन है?”

“वे मेरे पति हैं... वे अंदर हैं.”

पुलिस के बैल बजाने पर मनोज ने दरवाजा खोला तो सामने पुलिस को देख कर हक्काबक्का रह गया.

पुलिस ने कहा, “आप को हमारे साथ थाने चलना होगा.”

मनोज को पुलिस ले गई. सुनीता ने फोन पर मैसेज भेजा था, “तुम दोनों बेटियों के साथ कनाडा आ जाओ. वहां से अपनी नई जिंदगी की शुरुआत करना.”

फिल्मों से

18 की उम्र में खरीदी स्पोर्ट्स कार

फिल्म 'पत्थर के फूल' से अपने कैरियर की शानदार शुरुआत करने वाली बौलीवुड ऐक्ट्रैस रवीना टंडन काफी छिपा रुस्तम निकलीं. जो खुलासा हुआ उसे जान कर आप भी हैरान रह जाएंगे. असल में मैडम ने मात्र 18 वर्ष की उम्र में स्पोर्ट्स कार खरीद ली थी. जब इस बारे में सोशल मीडिया पर खुलासा हुआ तो फैंस हैरान रहने के साथसाथ खुश भी हुए क्योंकि रवीना ने इस मुकाम तक पहुंचाने के लिए खूब मेहनत जो की है. जानीमानी हस्तियों के साथ काम कर नाम व शोहरत जो कमाई है. तो इतना तो बनता ही है. वैसे आप को बता दें कि उन के पास जैगुआर ऐक्सजेएल, मर्सडीज, टोएटा, इनोवा, क्रिस्टा जैसी शानदार गाड़ियां भी हैं.

कृति सैनन की 70 हजार की हील

बौलीवुड ऐक्ट्रैस कृति सैनन ने अपने आउटफिट्स व स्टाइल के चलते खुद को एक फैशनिस्टा के रूप में स्थापित कर लिया है. भले फिर बात हो महंगे आउटफिट्स की, बैग्स की, जूतों की, उन की बात ही अलग है. उन्हें महंगी चीजों से लदा देख उन के फैंस भी उन के दीवाने बन गए हैं. अरे यह हर किसी के बस की बात नहीं. हाल ही में उन्होंने ऐंकल टाई सैंडल वियर किए, जो हमारे बजट से तो बाहर हैं क्योंकि सैंडल्स की कीमत 70 हजार है. शौक हो तो ऐसा.

बोल्ड सीन्स देने से भी नहीं मिला फायदा

40 साल की सुपर मौडल, ऐक्ट्रैस, होस्ट नेहा धूपिया, जिन्होंने 2002 में फेमिना मिस इंडिया का खिताब अपने नाम किया था. इस के बाद उन्होंने बौलीवुड में अपनी ऐंट्री की और अजय देवगन के साथ फिल्म 'कयामत' में काम किया. लेकिन दर्शकों को कोई मजा नहीं दे पाईं. इस के बाद बौलीवुड में छा जाने के लिए दिल खोल कर बोल्ड सीन्स दिए. लेकिन इस का भी उन्हें कोई फायदा नहीं मिला. आखिर में बेचारी का ऐक्टिंग से दूरी बनाना मजबूरी बन गया. अब करें भी तो क्या करें, जब बोल्ड सीन्स में भी दर्शक उन्हें देखना पसंद नहीं कर रहे. वैसे अदाओं के साथ बोल्ड सीन्स देना हर किसी के बस की बात भी नहीं.

टौप पर हैं भई

टौप पर हैं भई, तो जानना तो बनता ही है कि हम किन की बात कर रहे हैं. यहां हम आप के दिल के करीब, अपने अभिनय से आप के दिल की धड़कन को थमा देने वाले सैलिब्रिटीज की बात कर रहे हैं, जिन में प्रमुख हैं शाहरुख खान व प्रियंका चोपड़ा. हाल ही में पेरत एनालिसिस द्वारा किए गए सर्वे से पता चला है कि ये दोनों हस्तियां दुनियाभर में सब से ज्यादा डिमांड में रहने वाली टौप 10 हस्तियों में से हैं. बता दें कि इस लिस्ट में टोम हिड्लेस्टन, दुलकीर सलमान, कियारा अडवानी, जेनिफर लोपेज, स्कारलेट जैसे लोगों के नाम शामिल हैं. ऐसे में प्राउड फील करना तो बनता है क्योंकि दुनियाभर में टौप 10 की लिस्ट में आना बच्चों का खेल जो नहीं है.

अनुपम खेर इन सोना

जानेमाने बौलीवुड ऐक्टर अनुपम खेर ने प्रियंका चोपड़ा के अमेरिका के न्यूयौर्क शहर में स्थित रैस्टोरैंट सोना में जम कर खाने का मजा उठाया. इस बात का जिक्र उन्होंने इस मूमैंट की कुछ तसवीरें पोस्ट कर किया है. उन्होंने इस पोस्ट में प्रियंका की जम कर तारीफ करते हुए कहा कि प्रियंका ने भारतीयों को गर्व करने की एक और वजह दे दी है. हमें प्राउड है प्रियंका आप पर. वहां स्टाफ, मेहमाननवाजी सब कमाल है. एक बार जाना तो बनता ही है.

श्वेता का ग्लैमरस फोटोशूट

बिग बौस सीजन 4 की विनर रह चुकीं श्वेता तिवारी इन दिनों धूम मचाए हुए हैं. उन्हें ग्लैमरस लुक में देख कर एक यूजर ने कन्फ्यूज हो कर सोशल मीडिया पर लिख डाला 'तुम मां हो या बेटी, समझ नहीं आ रहा, तुम आज भी बेहद खूबसूरत लगती हो.' असल में उन्होंने एक फोटोशूट में सिल्वर कलर का डीपनैक वन पीस कैरी करने के साथसाथ स्मोकी मेकअप भी किया है, जिस में वे इस कदर कहर ढा रही हैं कि किसी के लिए भी उन्हें पहचान पाना मुश्किल है. तभी तो उन के फैंस कन्फ्यूज हो गए कि असल में इस लुक का राज क्या है. उन क इस तरह का बदलाव सब को हैरान कर रहा है. गुड चेंज श्वेता.

आज भी है ऋतिक को अफसोस

अपने डांस, टैलेंट और अदाओं से दर्शकों का दिल जीतने वाले ऋतिक रोशन को आज भी अपने कुछ फैसलों पर पछतावा है क्योंकि उन्होंने अपने कैरियर में 7 बड़ी फिल्मों को ठुकरा कर बेवकूफी जो की थी. उन फिल्मों में शामिल हैं- 'बाहुबली', 'रंग दे बसंती', 'स्वदेश', 'दिल चाहता है', 'मैं हूं न', 'लगान' और 'पिंक पैंथर टू'. लेकिन अब पछताने से क्या होता हो जब चिड़ियां चुग गईं खेत.

सपना का गाना गुशर्ल वायरल

हरियाणवी डांसर, सिंगर सपना चौधरी इन दिनों खूब छाई हुई हैं. बच्चों से ले कर बड़ों तक उन के परदे पर आते ही दिल थाम कर बैठ जाते हैं. आखिर उन में बात ही कुछ ऐसी है. हाल ही में उन का एक गाना गुशर्ल रिलीज हुआ है. गाने में देशी क्वीन बिलकुल देशी अंदाज में नजर आई हैं, उन्हें दर्शक खूब पसंद कर रहे हैं. तभी तो उन के इस वीडियो को कुछ ही दिनों में कई लाख लाइक्स मिल गए हैं. इस वीडियो में सपना एक बुजुर्ग महिला का किरदार निभा रही हैं. शायद लोगों को उन का यह नया लुक ही ज्यादा अट्रैक्ट कर रहा है.

किस किया रे

अभी तक आप ने सुना होगा कि बर्थडे पर महंगे गिफ्ट्स दे कर विश किया जाता है, केक खिला कर जन्मदिन की शुभकामनाएं दी जाती हैं, लेकिन ऐक्ट्रैस मिनिषा लांबा ने अपने बौयफ्रैंड आकाश मलिक को समंदर किनारे किस कर जन्मदिन की शुभकामनाएं दीं, जिसे देख कर आप भी रोमांटिक हो जाएंगे, आप के चेहरे पर भी मुसकान आ जाएगी. आखिर गिफ्ट हो तो ऐसा.

सुहाना खान का हौट पोज

ऐक्टर शाहरुख खान को कौन नहीं जानता, कौन उन की ऐक्टिंग, स्टाइल का दीवाना नहीं है. वे दुनियाभर में अपनी एक खास इमेज बनाए हुए हैं. लेकिन सिर्फ वे ही नहीं बल्कि उन की बेटी सुहाना खान भी इन दिनों अपनी ट्रांसपेरैंट ड्रैस के कारण चर्चा में हैं. आखिर हों भी क्यों न. एक तो क्यूट सी स्माइल और ऊपर से उस पर व्हाइट कलर के ट्रांसपेरैंट हौट श्रग का साथ उन्हें हौट लुक देने का काम जो कर रहा है. बता दें कि भले ही उन्होंने बौलीवुड फिल्मों में डेब्यू नहीं किया है, लेकिन फैन फौलोइंग के मामले में वे बड़ी सैलिब्रिटीज को टक्कर दे रही हैं क्योंकि उन की हर पोस्ट अलग अंदाज में जो होती है.

अमिताभ बच्चन की बो टाई

महानायक अमिताभ बच्चन, जिन्होंने फिल्मों में एक से बढ़ कर एक अभिनय किया. उन का स्टाइल, उन की पर्सनैलिटी के दुनिया वाले कायल हैं. लेकिन इन दिनों वे अभिनय से नहीं बल्कि केबीसी में अपने लुक व बो टाई की वजह से चर्चा में हैं. इस से पहले बो टाई आउट औफ फैशन हो गई थी, लेकिन अब फिर से केबीसी से ट्रैंड में आ गई है. वैसे बता दें कि अमिताभ बच्चन की बो टाई का क्रैडिट उन की स्टाइलिस्ट प्रिया पाटिल को जाता है. ●

बधाई हो बधाई

अपारशक्ति खुराना और उन की पत्नी आकृति आहूजा एक बेटी के पैरेंट्स बने. इस बात का खुलासा उन्होंने सोशल मीडिया के जरीए किया. आखिर खुशी है ही ऐसी, जिसे अपने फैंस से छिपाया नहीं जा सकता क्योंकि इस नन्ही सी जान ने दोनों की दुनिया ही बदल कर जो रख दी है. अभी तक वे खुद के लिए जीते थे, अब उन्हें अपनी प्यारी परी के लिए जीना होगा. उन्होंने अपनी बेटी का नाम अरजोहि रखा है. इस खबर पर फैंस व सैलिब्रिटीज ने सोशल मीडिया पर बधाइयों की लाइन लगा दी. बता दें कि अपारशक्ति खुराना बौलीवुड ऐक्टर, रेडियो जौकी, कौमेडियन, सिंगर और टैलीविजन होस्ट हैं.

Piramal

TETMOSOL®

नया

टेटमोसॉल डस्टिंग पाउडर रोज़ लगाना, मतलब त्वचा के संक्रमण^ को दूर भगाना.

त्वचा के संक्रमण
घमोरियां
खुजली
से राहत दे
TETMOSOL®
DUSTING POWDER
Skin Infection Expert*
ANTI-FUNGAL
Fights Skin Infections
TRIPLE SKIN BENEFITS
Controls Itching
Fights Prickly Heat
100 g
Piramal

नज़दीकी मेडिकल स्टोर्स पर उपलब्ध।

☎ 1800 22 9898 ✉ consumercare@piramal.com

^टेटमोसॉल डस्टिंग पाउडर का उपयोग फंगल इन्फेक्शन के लिए किया जाता है। यदि संक्रमण तथा खुजली जारी है तो डॉक्टर की सलाह ले। इन्फेक्शन की संभावना बनी रहने तक डस्टिंग पाउडर लगाएं। परिणाम व्यक्तियों के बीच भिन्न हो सकते हैं। आवेदन और अन्य निर्देशों के लिए पैक देखें।

CMAC - TP/20210301-03

(REGISTERED) RNI 34649/79 DL(C)-14/1084/2021-23 WPP U(C) 143/2021-23 P.O. SRT Nagar, ND-55. Posting Dt. 06 to 12. Published on 20/08/2021. Pgs. 84

PARLE
20-20™
TASTE KA RICHNESS
TOTAL AWESOMENESS
PARLE 20-20 CASHEW COOKIES New Improved
PARLE 20-20 BUTTER COOKIES New Improved
BISCUITS